



가을철 다이어트 식이요법

수확의 계절 가을은 천고마비의 계절로 식욕이 돋고 온몸의 기운이 왕성해지는 계절이다. 운동으로 살을 빼기에 가장 좋은 계절이지만, 자칫 지나친 식욕 때문에 살이 찌기도 쉬우니 다이어트 식이요법으로 식욕을 조금이나마 억제해가면서 보다 균형 잡힌 몸을 만들어 볼 수 있도록 운동과 함께 다이어트에 열중하도록 하자.

① 탄수화물의 섭취를 줄이고 단백질이 풍부한 식단을 계획한다.

- 추천요리 : 순두부찌개, 청국장찌개, 두부 부침, 생선구이 등.
- 주의점 : 순두부나 청국장찌개 등은 단백질 섭취에 매우 효과적인 음식이지만 음식을 짜게 조리할 경우 밥을 많이 먹게 되기 쉽고, 물을 많이 마시게 된다. 따라서 소금의 사용량을 줄이고, 국물을 너무 많이 먹지 않도록 주의한다. 생선구이는 프라이팬에 기름을 두르고 굽기보다는 석쇠나 그릴을 이용해서 굽는 것이 열량을 줄이는데 도움이 된다.

② 비타민과 무기질이 풍부한 채소의 섭취를 늘린다.

- 추천요리 : 각종 나물, 연근이나 우엉 등 뿌리채소를 이용한 조림, 생채소를 이용한 샐러드.
- 주의점 : 채소는 열량이 낮으면서 비타민, 무기질, 섬유소가 풍부한 다이어트 식품이다. 하지만 지나치게 많이 섭취하게 되면 가스 발생 때문에 불편함을 느낄 수 있으므로 주의하도록 한다.

③ 주말에는 일품요리로 특식을 마련해 본다.

- 추천요리 : 채소 비빔밥, 회덮밥, 콩나물 무밥,



버섯덮밥 등.

- **주의점** : 일품요리를 준비할 때의 관건은 밥량을 줄이고, 재료를 충분히 섭취할 수 있도록 준비해야 한다는 것이다. 밥도 흰 쌀밥보다는 현미밥이나 잡곡밥으로 준비하는 것이 좋다.

④ 식간에는 빵이나 과자와 같은 간식 대신 따뜻한 녹차나 보리차, 허브차, 원두커피 등을 마시면서 잠깐 휴식을 취한다.☺

식 단 표							
구분	월	화	수	목	금	토	일
아침	현미밥 시금치채침국 복이채무침 도라지생채 배추김치	현미밥 곰국 달걀시금치말이 도라지생채	현미밥 복어계란국 도라지초무침 깻잎김치 배추김치	수수밥 토란대깻국 양송이버섯전 오이장아찌 갓김치	보리밥 김치콩나물국 골전 어묵고추장조림 나박김치	오곡밥 소고기부국 가지미양념구이 파래무침 총각김치	호박죽 채소부침 동치미 갓김치
간식	칼슘우유 1	두유 1	호상 요구르트	저지방우유 2	칼슘우유 1	저지방우유 1	칼슘우유 1
점심	콩나물밥 실파국 양배추초절임 오징어젓갈 갓김치	현미밥 삼치조림 팽이버섯볶음 마늘장아찌 갓김치	강낭콩밥 닭곰탕 깻잎장아찌 감자조림 파김치	우영김밥 미소된장국 미역오이부침 갓김치 대구포무침	오징어덮밥 맑은 무된장국 오이지	보리밥 청국장찌개 명태포부침 더덕장아찌 갓김치	현미밥 맑은장국 이면수구이 무조림 고들빼기김치
간식	감 1	사과 1/2	배 1/3	토마토 1	오렌지 1	키위 1	토마토
저녁	보리밥 육개장 우영조림 콩자반 마늘총무침 배추김치	보리밥 두부된장찌개 돼지고기생강구이 상추쌈 배추김치	흑미밥 우거지찌개 연어구이 고사리나물 배추김치	차조밥 콩치감자찌개 달걀조림 숙주나물 나박김치	고구마밥 장산척 표고버섯전골 도라지무생채 배추김치	밤밥 완자국 송이버섯구이 미역두부냉채 오이장아찌 배추김치	회덮밥 유부된장국 무말랭이무침 김구이 오이장아찌 배추김치

〈출처 : 한국건강관리협회 대전·충남지부〉