과식을 예방하는 8가지 방법

설 차례상에 오르는 풍성한 음식, 보기만 해도 입맛이 돈다. 명절음식은 대부분 고지방, 고단백, 고열량식이어서 자칫 과도한 영양 섭취로 몸의 균형을 깨뜨리기 쉽다. 평소 식이요법을 잘 실천하고 운동을 규칙적으로 하던 사람들도 명절을 지내면서 리듬을 잃는 경우가 많은데, 설이 되기 전에 차례음식을 현명하게 먹는 법부터 워밍업 해두자. 글 조미나 기자

평소 식사량 염두에 두고 열량 체크는 필수

거의 일 년 내내 다이어트를 하는 현대인들에게 명절은 필요악과 같다. 오랜만에 만난 친척, 친구들과 다과와 술을 곁들여 담소를 나누다 보면 과식하기 일쑤고 규칙적으로 하던 운동도 거르기 마련이다.

대표적인 명절음식인 떡국, 나물, 생선, 각종 전류에는 단백질, 탄수화물, 지방 등 3대 영양소와 비타민, 무기질이 고루 들어있어 균형 잡힌 식단을 과시하지만 문제는 기름에 볶고 굽고 무치는 조리법이 대부분이라 열량이 높다. 우선 자신의 평소 식사량을 염두에 두면서 음식의 열량을 체크해 본다. 만둣국은 470~600kcal, 잡채는 150~230kcal, 갈비찜 한 토막은 100~140kcal, 전 1쪽은 110kcal, 식혜는 120kcal의 열량을 각각 갖고 있다. 또 기름을 넣어 조리한 나물 1인분도 140kcal나 된다. 성인 남성의 하루 권장 열량이 2,400~2,500kcal, 여성은 1,800~2,000kcal인 점을 감안하면 적정한 수치를 지키기가 쉽지 않음을 알 수 있다. 명절 연휴, 고열량식과 과식을 방지하기 위해 어떤 음식을 어떻게 먹는 것이 건강에 좋은지 키포인트 8가지를 뽑아봤다.

1 기름을 바꾸자

볶는 음식에는 올리브유, 튀기는 음식에는 포도씨유를 사용한다. 올리브유는 체내 콜레스테롤 수치를 조절해 동맥경화와 심장병 등 성인병 예방에 도움을 준다. 또 포도씨유는 식용유 중 발연점이 제일 높아 튀김음식을 할 때 트랜스지방으로 전환되는 시간이 가장 늦다.

또 나물은 기름에 볶기 전 살짝 데쳐서 조리하면 기름 흡수량을 줄일 수 있다. 강한 불에서 소량의 물로 볶은 후 기름

으로 맛을 내는 것도 방법이다.

2 육류 대신 버섯을 사용하자

불고기나 산적, 잡채에 고기 사용을 되도록 줄이고 대신 비슷한 질감의 버섯을 사용해 본다. 표고버섯이나 느타리버섯, 송이버섯에 담긴 특유의 향은 요리의 풍미도 살려주며 불필요한 동물성 지방의 섭취를 줄여준다.

3 샐러드와 쌈채소를 상에 곁들인다

명절음식은 가짓수가 많고 다 함께 모여 식사를 하므로 자신의 섭취량을 가늠하기 어렵다. 상 한 켠에 쌈채소와 샐러드를 준비한다. 포만감을 주는 음식이라 과식을 방지할 수 있다.

4 식재료로 양파를 즐겨 사용하자

기름진 음식을 먹을 때는 꼭 양파를 함께 먹도록 한다. 혈관 내벽에 혈전이 생기지 않도록 돕고 심장혈관의 혈류량을 증가시킨다고 해서 성인병 예방 식품으로 각광받고 있다. 또 익힐수록 감칠맛이 나고 단맛이 증가하므로 감미료의 사용도 줄여준다.

5 재료는 큼직하게 썰고 식기는 작은 것을 사용한다

재료를 큼직하게 썰어 요리하면 시각적으로 포만감을 느끼게 해준다. 또 재료에 흡수되는 기름과 염분의 양도 줄일 수 있다. 상을 차릴 때 식기는 작은 것을 이용한다. 작은 그릇에 수북히 담긴 음식이 더 푸짐해 보인다. 또 같은 한 그릇을 먹어도 많이 먹었다는 느낌이 들어 과식을 방지할 수 있다.

6 설탕 대신 대체식품을 사용한다

불고기양념에는 설탕대신 배즙이나 키위즙, 파인애플즙 등을 준비하자. 단맛은 물론이고 고기의 연육작용까지 돕는다. 식혜나 수정과는 달지 않게 만들어뒀다가 먹기 직전 각자의 기호에 맞게 감미료를 사용한다. 한편 당을 다량 함유하고 있는 과일은 되도록 대사량이 높아지는 아침에 먹는다. 저녁시간에는 깔끔한 차 한 잔으로 충분하다.

명절음식 칼로리 대결

밥 한 공기	300kcal
떡국 1대접	457kcal
떡산적 3개	300kcal
동태전 4쪽	300kcal
호박전 8쪽	288kcal
고추전 3쪽	260kcal
굴전 6쪽	276kcal
잡채 5젓가락	280kcal
동그랑땡 10개	280kcal
조기 1마리	300kcal
갈치 1토막	300kcal
도미 1토막	21kcal
갈비찜 1토막	143kcal
불고기 1접시	370kcal
닭찜 1접시	280kcal
쇠고기무국 1대접	76kcal
탕국 1대접	197kcal
고사리나물 1접시	50kcal
숙주나물 1접시	35kcal
도라지나물 1접시	100kcal
취나물 1접시	40kcal
배 2개	300kcal
사과 2개	300kcal
단감 2개	330kcal
빈대떡 1장	200kcal
식혜 2잔	250kcal
인절미 6조각	300kcal
약식 2조각	270kcal
맥주 1잔	95kcal
양주 1잔	110kcal
소주 1잔	90kcal
와인 1잔	75kcal

출처 이대목동병원 외

7 조금씩 다양하게 먹는다

떡국은 1/2인분만 먹고 나머지는 나물이나 김 등 무침을 먼저 먹는다. 나물은 열량이 낮고 포만감을 부르며 포도당 흡수 속도를 늦춰준다. 또 평소 부족하기 쉬운 식이섬유 섭취에도 도움이 된다. 고기류는 오래 씹어 먹고 잡채나 전 등은 아주 조금 맛만 보는 수준으로 먹는다.

8 하루 5~6회 식사, 가벼운 후식으로 조절한다

아무리 열량을 체크하며 식사한다 해도 하루 종일 끊임없이 먹는다면 아무 소용이 없다. 명절에는 손님이 계속 찾아오거나 친척 집을 여러 곳 방문하는 경우가 많아 식사를 하루 5~6회 할 수도 있다. 식사를 마친 후 또 상을 받게 된다면 간단한 음료와 과일 정도만 먹도록 한다.