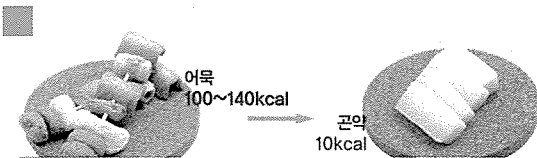
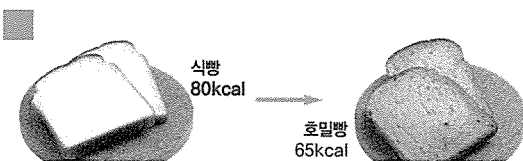


열량 줄이고 맛과 영양은 그대로~ 칼로리 대체 식품

맛과 영양은 유지하면서 칼로리는 낮춰 다이어트에 도움이 되는 대체 식품에 대해 알아보자(모든 재료의 칼로리는 100g으로 계산).



어묵은 나트륨이 많아 몸을 붓게 만들고 하체 비만을 유발한다. 반면 곤약은 수분으로 구성되어 있고 칼로리가 어묵의 1/10 정도이며, 나트륨 함량도 적어 다이어트 식품으로 좋다. 단, 어묵에는 단백질이 풍부하게 들어 있지만 곤약에는 거의 없으므로 쇠고기 수육을 곁들여 요리하는 것이 좋다.

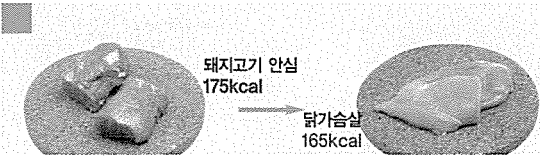


식빵과 호밀빵은 칼로리는 비슷하지만 호밀빵이 식빵보다 당지수(식사 후 혈당이 올라가는 정도)가 낮아 몸 속에 흡수되는 속도가 느리다. 또 호밀빵에는 칼륨과 철분이 식빵의 2배 정도 많이 들어 있어 건강에도 좋다. 식빵과 호밀빵에는 몸을 붓게 하는 나트륨의 함량이 높으므로 칼륨이 많은 녹색 야채를 함께 먹어야 부기를 예방할 수 있다.

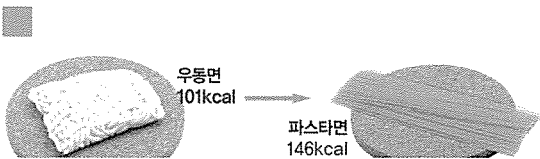


칼로리는 올리브오일이 더 높지만 버터는 몸에 해로운 동물성 기름인 반면 올리브 오일은 식물성 기름으로 체내 지방이 축적되지 않는다. 또 소화·흡수되면서 체내 지방의 연소를 도와 다이어트에 효과적. 올리브오일은 비타민 A·D·

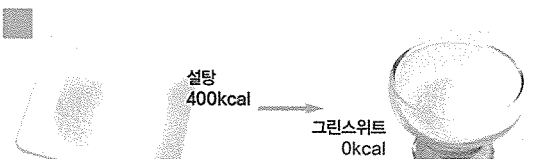
포를 함유해 비만 최대의 적인 변비를 예방하고, 심혈관계 질환을 막는 불포화지방산과 항산화 물질인 베타카로틴이 풍부하게 들어있어 성인병을 예방한다.



돼지고기 안심은 다른 부위(삼겹살 331kcal)에 비해 칼로리가 낮지만 닭가슴살보다 단백질의 양이 적고 지방이 많이 들어 있는 편. 가슴살로 대체해 요리하면 고단백 저칼로리의 식사를 할 수 있어 다이어트에 효과적이다. 또한 닭가슴살에는 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에도 좋다.

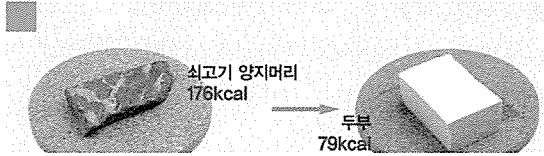


파스타면은 우동면보다 칼로리가 높지만 당지수가 낮아 몸 속에 흡수되는 속도가 느리므로 오히려 다이어트에 효과적. 게다가 나트륨이 거의 없고 칼륨은 5배나 들어 있어 건강에도 좋다. 우동면을 넣는 볶음요리에 파스타면을 사용해 볼 것!

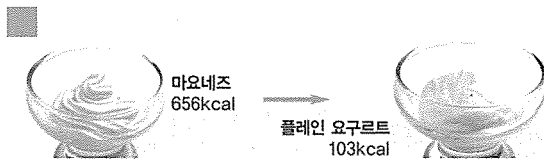


설탕은 칼로리가 높을 뿐 아니라 당지수가 가장 높은 식재료이므로 다이어트를 방해하는 최대의

적이라고 할 수 있다. 그린스위트는 칼로리가 없으므로 요리에 단맛을 더할 때 설탕 대신 넣으면 좋다.



두부는 칼로리가 쇠고기 양지머리의 1/3 정도이고 나트륨이 적기 때문에 양지머리 대신 두부를 넣어 국을 끓이면 칼로리를 낮출 수 있다. 단, 두부에는 쇠고기 양지머리에 비해 아연은 1/3 정도 들어있고 비타민 A는 거의 없기 때문에 아연이 풍부한 미역과 파래, 비타민 A가 많은 호박과 당근 등을 곁들여 조리하는 것이 좋다.



식용유와 달걀을 섞어 만드는 마요네즈는 대표적인 고칼로리 식품에 속한다. 플레인 요거트보다 1백80배 정도 많은 나트륨이 들어 있어 몸도 붓게 만든다. 샐러드용 소스를 만들 때 마요네즈 대신 요거트를 넣으면 칼로리와 나트륨의 함량을 줄일 수 있다. 여기에 부기 예방에 좋은 칼륨이 풍부한 녹색 야채를 곁들이면 다이어트에 효과적이다. C

- 출처 : 여성동아

(기획·한정은 | 사진·박해윤 기자 | 도움말·이승남
강남베스트클리닉 원장)