

중년 다이어트 식단 '오리고기'

최근엔 몸매에 관심이 많은 20~30대가 아닌 40~50대의 중년층이 다이어트의 관심이 더욱 많다고 합니다.
그 이유는 굶는 다이어트로는 살을 빼기 힘들기 때문인데요.



나이대별로 다이어트 방법이 다르지만, 특히 40~50대의 다이어트는 균형 잡힌 식단이 제일 중요합니다.



잘 알면서도 지키기 힘든 균형 잡힌 식단!

그래서 지금 중년에게 딱 맞는 다이어트 식단을 소개합니다.

오늘의 주인공은 살이 안 빠져 다이어트가 고민인 50대 주부입니다.



나이가 들어 중년이 되니 살 빼기가 정말 힘들다는 주부!

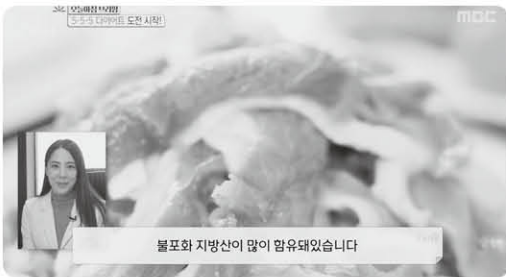
MBC 생방송 오늘아침
2020.5.26 방영

생방송
오늘아침

그런 중년들을 위한 다이어트 식단 속 비밀은?



바로 오리고기입니다.



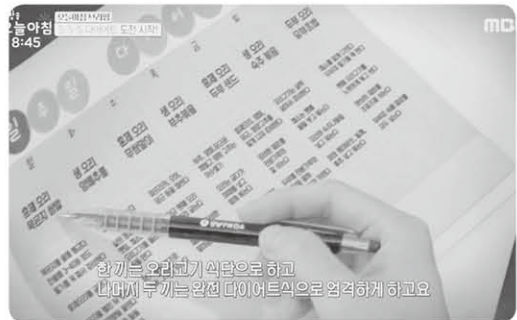
권유경(가정의학과 전문의) 오리고기는 다른 고기에 비해서 그램 당 열량이 낮은 편이고 불포화 지방산이 많이 함유되었습니다.



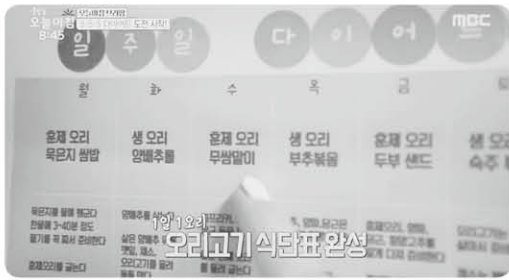
불포화지방산이 많이 함유돼있으면 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 포만감을 오래 유지해서 다이어트에 도움이 됩니다.



다이어트 고수주부와 가정의학과 전문의가 머리를 맞대고 다이어트 식단을 짜보았습니다.



한 끼는 오리고기 식단으로 하고 나머지 두 끼는 다이어트식으로 관리하는



1일 1오리 오리고기 식단표 완성



다이어트의 제격인 오리고기 추천 메뉴는?



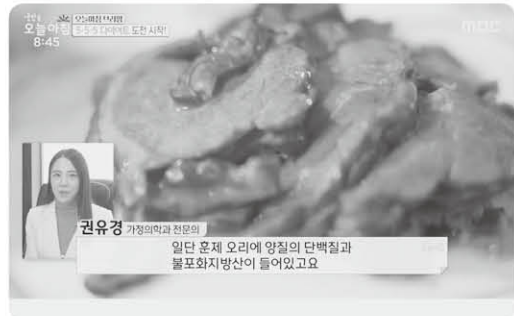
첫 번째는, 오리 묵은지 삼발입니다.



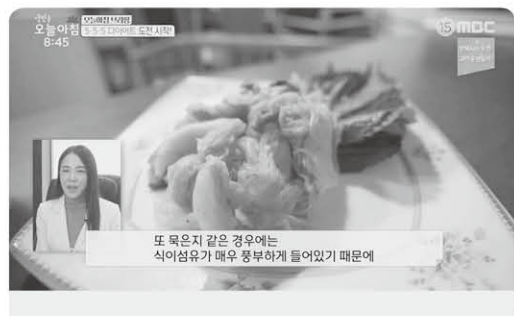
묵은지는 물에 헹군 뒤 물기를 짜서 준비하고 묵은지를 넓게 펼친 뒤 깻잎, 오리고기, 현미밥을 차례대로 올립니다.



그런 다음 재료를 돌돌 말아 모양을 잡은 뒤 썰어 냅니다.



권유경(가정의학과 전문의) 훈제오리에는 양질의 단백질과 불포화지방산이 들어있고요.

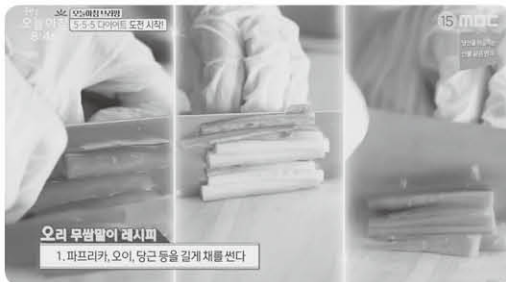


묵은지 같은 경우에는 식이섬유가 매우 풍부하게 들어있기 때문에 혈당을 천천히 올리고 포만감을 줄 수 있어서 다이어트에 도움이 됩니다.





두번째는 씹는 맛이 일품인 오리 무쌈말이입니다.



아삭한 파프리카, 오이, 당근 등을 길게 채를 썰어 줍니다.



오리고기는 달군 팬에 노릇하게 구워주고



다 준비된 모든 재료를 무쌈위에 한데 모아 잘 말아주면 완성입니다.



다이어트 할 때는 음식을 못 먹으니까 스트레스를 많이 받는데



맛있는 오리고기 먹으면서 하니까 스트레스 안 받을 거 같아요.

우리 다 같이 오리고기 먹으면서 다이어트에 성공해보요~

