제 10권 제 3호

건강 정보

뉴욕시 보건 및 정신위생국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 #86

건강한 외식 문화 만들기

현명하게 선택하는 방법

NYC Health

Health Bulletin #86: Eating Out, Eating Well (Korean)

초판 인쇄: 2011년 6월

뉴욕에는 선택할 수 있는 수많은 식당이 있습니다.

그러나 많은 양, 고칼로리, 고염분으로 음식 주문이 어려울 수 있습니다.

- **과도한 양:** 앉아서 식사하는 식당 및 테이크 아웃 식당의 양이 한끼 식사로 너무 많은 경우가 있습니다.
- **과도한 칼로리:** 비만 및 당뇨병의 위험에 노출될 수 있습니다.
- **과도한 염분:** 혈압을 높이고 심장 마비 및 뇌졸중을 일으킬 수 있습니다.
- **과도한 지방:** 심장병의 위험을 증가시킵니다.

작은 변화가 차이를 만들 수 있습니다.

피해야 할 음식	선택해야 할 음식
달콤한 차 또는 레모네이드	물 또는 천연 탄산수

피해야 할 음식	선택해야 할 음식
염분 및 지방 함유량이 높은 고기(예: 베이컨, 햄 및 소시지)	기름기가 적은 고기(예: 닭고기, 칠면조 고기 및 생선)

피해야 할 음식	선택해야 할 음식
튀긴 음식	굽고 끓인 음식

피해야 할 음식	선택해야 할 음식
크림이 든 진한 샐러드 드레싱	접시 한쪽에 오일 및 식초

현명하게 선택하는 방법

외식 시 또는 음식 포장 시

양을 줄이세요! 더 적은 양을 드세요.

- 모든 음식을 *특대로* 주문하지 마세요. 가능하면 언제나 작은 사이즈의 음식을 주문하세요.
- 반만 먹고 나머지 반은 집에 가져가서 다음 식사 때 드세요.
- 메인 요리를 친구와 나눠 드세요.
- 종업원에게 빵/칩을 먹지 않을 것이라고 말하세요.

과일과 채소를 더 많이 드세요.

- 칩 또는 프레츨 대신 식사와 함께 과일을 선택하세요.
- 사이드 메뉴로 야채 또는 샐러드를 요청하고 드레싱은 접시 한쪽에 달라고 하세요.

물, 천연 탄산수 또는 칼로리가 낮은 음료수를 마시세요.

- 소다수 및 설탕이 함유된 음료수(예: 스포츠 음료 "에너지" 드링크, 달콤한 차 또는 레모네이드)를 마시지 마세요.
- 메뉴판에서 칼로리를 비교하세요. 커피 및 차 음료는 대부분 칼로리가 높습니다.

소금을 줄이세요!

- 염분이 적은 소스를 달라고 부탁하세요.
- 저염 간장을 선택하세요.
- 치즈와 고기(예: 베이컨, 햄 및 살라미)를 줄이세요.
- 음식 주문 시 소금 또는 조미료를 넣지 말아 달라고 부탁하세요. 맛이 없다면 그때 소금을 추가하면 됩니다.

고지방 음식을 피하세요.

- 튀긴 음식 대신 굽거나 끓인 음식을 선택하세요.
- 샌드위치 및 샐러드에 치즈를 넣지 마세요.
- 치킨(껍질 빼고), 생선 및 소고기, 돼지고기의 지방이 없는 부분을 선택하세요.
- 진한 크림 스프 대신 맑은 스프를 선택하세요.

참 또는 거짓?

① 더 작은 양을 요청할 필요가 없습니다.

거짓. 다수의 식당에서는 현재 "작은 양의 음식"을 제공하고 있고 양이 1/2인 음식을 더 낮은 금액으로 제공하고 있습니다. 분명히 요청해볼 필요가 있습니다.

② 샐러드는 다 괜찮다고 생각합니다.

거짓. 샐러드는 그 내용물에 따라 다릅니다. 어떤 샐러드는 생각하는 것처럼 건강한 음식이 아닐 수 있습니다. 크루통, 치즈, 베이컨, 햄 및 크림이 든 진한 드레싱을 주의하세요. 드레싱은 접시 한쪽에 두세요.

③ 치킨은 항상 소고기보다 건강한 음식입니다.

거짓. 조리 과정이 중요합니다. 예를 들어 튀긴 닭고기는 구운 쇠고기의 살코기 부분보다 지방이 더 많고 칼로리가 더 높을 수 있습니다.

④ 소다수 및 설탕이 함유된 음료수는 체중 증가의 주요 원인입니다.

참. 미국인들은 30년 전에 비해 하루에 200 ~ 300 칼로리를 더 많이 섭취하고 있습니다. 이러한 칼로리의 현저한 증가는 설탕을 함유한 음료수로 인해 발생한 것입니다.

더 자세한 정보와 도움

뉴욕시 보건국
nyc.gov/health 또는 311

건강 정보
nyc.gov/health 또는 311

- #51 몸무게를 줄이고 유지하는 방법
- #73 체중이 엄청나게 늘어나십니까?
- #76 좋은 지방/나쁜 지방
- #82 소금을 줄이세요!

질병 통제 및 방지 센터
cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

미국심장학회
www.heart.org; 검색: "Dining out"

미국 농무부 (식사 지침서)
www.choosemyplate.gov

311로 전화하세요

건강 정보지를 받을 수 있습니다.

모든 건강 정보는 **nyc.gov/health**에서도 확인하실 수 있습니다.

무료 이메일 구독은 **nyc.gov/health/email**에서 신청하세요.

제 10권 제 3호

건강 정보

뉴욕시 보건 및 정신위생국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 #86

뉴욕시 보건 및 정신위생국
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

건강한 외식 문화 만들기

현명하게 선택하는 방법

311로 전화하세요

뉴욕시 비용급 서비스의 경우
170개국 이상의 언어로 전화 통역이 제공됩니다.

HPD1X2531K – 6.11