

Start simple  
with MyPlate



## 지방에 대해 다시 생각해 보세요

건강한 식습관은 모든 연령대에서 중요합니다. 다양한 과일, 채소, 곡물, 단백질 식품, 유제품이나 강화 대두 대체식품을 섭취하세요. 먹고 마실 것을 결정할 때는 영양소가 풍부하고 설탕 첨가, 포화지방, 나트륨이 제한된 옵션을 선택하세요. 다음 조언을 명심하세요:



### 먼저 라벨을 확인하세요

포장 식품에 표시된 **영양성분표** 를 확인해보세요. 포화지방은 건강에 덜 유익하니 포화지방이 낮은 제품을 선택하세요.



### 건강한 지방이 함유된 음식을 섭취하세요

견과류, 씨앗, 참치, 연어, 정어리와 같은 지방이 많은 생선을 섭취하세요. 올리브유나 카놀라유와 같은 식물성 기름과 마찬가지로 이러한 음식은 불포화 지방의 좋은 공급원이며, 건강하게 지방을 섭취하는 방법입니다.



### 포화지방을 제한하세요

콩, 완두콩, 렌틸콩과 같이 포화지방이 낮은 단백질 식품을 중심으로 식사를 구성하고, 대두 식품, 껍질 없는 닭고기, 해산물, 살코기 등을 섭취하세요.



### “고형 지방”을 줄이세요

버터, 쇼트닝, 육류 지방과 같은 “고형 지방”은 포화 지방을 많이 함유하고 있습니다. 요리할 때는 올리브유나 카놀라유를 사용하고 가능하면 지방의 섭취를 줄이세요.



### 빵에 발라먹는 제품을 바꾸세요

토스트에 버터와 크림치즈를 바르는 대신 견과 버터를 바르거나 아보카도와 레몬즙을 곁들여 보세요. 이러한 방식에는 건강한 지방이 함유되어 있습니다.



### 음식을 주문할 때 맞춤 설정하세요

기름에 볶음 음식이나 튀긴 음식 대신 굽거나 찐 음식을 주문하세요. 핫소스를 살짝 뿌리거나 살사 소스 한 스푼을 넣으면 지방을 첨가하지 않고도 풍미를 더할 수 있습니다.