

건강에 유익한 성인 간식 Healthy snacks for adults

많은 사람이 식생활의 일부로 간식을 즐깁니다. 간식은:

- 에너지를 공급해줍니다
- 끼니 사이의 배고픔을 해소해줍니다
- 중요한 영양소를 제공합니다
- 건강을 뒷받침합니다

간식 방식은 사람마다 다릅니다. 간식의 크기, 음식의 종류, 간식의 빈도 등은 여러 요인에 따라 다를 수 있습니다. 여기에는 나이, 일과, 활동 수준, 음식 선호, 문화 등이 포함됩니다.

이 안내문에는 간식을 계획, 구매 및 준비하는 방법에 대한 팁과 간식 아이디어 목록이 기재되어 있습니다.

건강에 유익한 간식에 관한 조언

식료품점에서

- 간식을 미리 계획하고 장보기 목록에 추가하십시오. 목록을 작성하면 시간과 비용을 절약하고 충동 구매를 피할 수 있습니다
- 배가 고프면 장보러 가기 전에 간식을 드십시오. 배가 고프는 상태에서 쇼핑을 하면 필요하지 않은 음식을 살 수도 있습니다
- 크래커, 그래놀라 바 등 포장된 간식의 경우, 영양성분표를 비교해보십시오. 나트륨, 당분 및 포화 지방의 함량이 낮은 제품을 선택하십시오

집에서

- 간식마다 채소 또는 과일을 한 가지씩 넣으십시오. 배고플 때 쉽게 꺼낼 수 있도록 채소 및 과일을 미리 씻어 두십시오
- 맛있고 보기도 좋은 간식을 만드십시오. 조리하지 않은 채소를 자지키, 후무스 등 딥소스와 함께 먹을 수 있습니다. 과일은 요거르트, 치즈 또는 견과와 잘 어울립니다
- 가능하면 되도록 건강에 유익한 간식을 미리 준비해 두십시오. 다음과 같은 시간 절약 요령을 시도해보십시오:

- 식사를 준비할 때 여분의 채소를 잘라 놓거나 조리하십시오. 간식으로 간편하게 먹을 수 있도록 냉장고에 보관하십시오
- 바쁜 시간에 대비하여 통곡 머핀, 그래놀라 바, 또는 에너지 볼을 만들어 냉동실에 보관하십시오
- 일주일 내내 먹을 수 있도록 삶은 달걀을 만들어 놓으십시오. 껍질을 벗기지 않으면 1 주일 동안 신선하게 유지할 수 있습니다
- 트레일 믹스를 직접 만들어 작은 봉지에 소분하십시오. 통곡 시리얼, 견과, 씨앗, 견과 등을 섞어, 포만감을 주는 간식을 만드십시오

- 간식을 먹을 때는 주의를 흐트러뜨리는 요소를 제거하고 배고픔 및 배부름 신호에 주의를 기울이십시오. 습관적으로 먹거나, 지루하거나 스트레스를 받거나 감정적이거나 피곤할 때 먹지 말고 배가 고플 때 간식을 드십시오
- 천천히, 한 데 주위가 팔리지 않으면서 드십시오. 전자 기기는 다 치우고 음식을 즐기는 데 집중하십시오
- 간식의 포장을 뜯어 바로 먹는 것은 삼가하십시오. 사발이나 접시에 소량을 더하십시오
- 간식을 먹을 때는 물을 마시면서 수분을 충분히 섭취하십시오

이동 중에

- 이동 중에 먹을 간식을 가방에 넣어 두십시오. 여행 친화적 아이디어로는 구운 병아리콩, 견과, 씨앗, 치즈 스틱, 과일(사과, 오렌지, 바나나) 등이 있습니다
- 간식을 챙기는 것을 잊어버렸거나 간식을 충분히 챙기지 못할 경우에 대비하여 직장 또는 학교에 영양가 풍부한 간식을 소량 보관해 두십시오. 예를 들어, 구운 병아리콩, 무가염 트레일 믹스, 플레인 오트밀, 견과 등이 있습니다.
- 편의점 및 주유소에서 다음과 같은 영양가 풍부한 즉석 간식을 찾아보십시오:
 - 저지방 요거르트 또는 스트링 치즈

- 볶은 무가얌 견과 및 씨앗
- 프레첼에 후무스 또는 파카몰리를 곁들인 간식 컵
- 신선한 과일, 과일 통조림 또는 견과
- 삶은 달걀
- 플레인 팝콘
- 통곡 크래커를 곁들인 생선 통조림 1 인분

건강에 유익한 간식 아이디어

간식은 건강에 유익할 뿐만 아니라 포만감을 줄 수 있습니다. 간식에 섬유질 및 단백질 공급원을 첨가하면 더욱더 포만감을 느낄 수 있습니다:

- 섬유질은 통곡, 채소, 과일 등에 들어 있습니다
- 단백질은 달걀, 유제품, 육류, 콩 제품(두부 등)에 들어 있습니다
- 콩, 완두콩, 렌즈콩, 견과 및 씨앗에는 단백질 및 섬유질이 다 들어 있습니다

되도록 모든 간식에 채소 또는 과일을 한 가지씩 넣으십시오.

채소가 포함된 간식:

- 후무스, 캐슈 딥, 또는 요구르트 기반 딥소스(자지키 등)를 곁들인 채소 스틱
- 참치, 연어, 닭고기 또는 달걀 샐러드를 얹은 셀러리 스틱 또는 오이 슬라이스
- 콩/옥수수 딥소스, 살사 또는 파카몰리를 곁들인 피타 칩 통곡 피타 또는 토르티야로 피타 칩을 직접 만들 수 있습니다
- 통곡 크래커, 채소 스틱, 치즈 또는 삶은 달걀
- 삶은 깍지콩 - 단독으로 먹거나, 얇게 썬 오이와 섞어 올리브 오일과 식초를 뿌리고 참깨를 얹은 샐러드로 먹을 수 있음
- 페타 치즈와 잘게 썬 채소(애호박, 당근 등)를 곁들인 짭짤한 머핀
- 으깬 아보카도와 토마토 슬라이스를 얹은 통곡 토스트
- 구운 미니 시금치/달걀 프리타타
- 견과 버터 소스를 곁들인 채소 샐러드 롤

과일이 포함된 간식:

- 코티지 치즈, 순두부 또는 플레인 그릭 요구르트를 곁들인 신선, 냉동 또는 통조림 과일
- 견과 버터를 곁들인 바나나 또는 사과 슬라이스
- 스트링 치즈를 곁들인 과일
- 요구르트, 잘게 썬 신선 과일, 견과 또는 통곡 아침 식사용 시리얼, 또는 그레놀라로 만든 파르페
- 장과, 으깬 바나나, 잘게 썬 사과 등의 과일을 첨가한 홈메이드 통곡 머핀
- 통곡 잉글리시 머핀, 견과 버터 및 과일 슬라이스
- 홈메이드 스무디 또는 라씨
 - 과일 및/또는 채소를 요구르트, 우유 또는 무가당 철분 강화 두유와 섞으십시오
- 잘게 썬 무가당 코코넛과 파인애플을 곁들인 치아 푸딩
- 과일 요구르트 팝시클
 - 과일과 요구르트를 섞은 다음, 팝시클 틀에 부어 얼리십시오
- 견과와 견과로 만든 에너지 바이트

자세히 알아보기

건강에 유익한 간식에 관한 조언 및 아이디어를 더 많이 찾아보려면 캐나다 식품가이드(Canada's Food Guide)를 참고하십시오:

- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>
- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety.html>

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상담하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: www.헬스링크.bc.ca

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.