

식물성 식단을 위한 가이드라인

Plant-based eating guidelines

식물성 식단이란?

식물성 식단은 주로 야채, 과일, 통곡물, 콩류, 견과류, 씨앗 등 식물성 식품으로 구성됩니다. 고기, 가금류, 해산물, 계란, 유제품 등 동물성 식품을 적은 양으로 섭취할 수 있습니다.

식물성 식품 섭취의 이점은?

식물성 식품이 풍부한 식단은 일반적으로 식이섬유를 더 많이 섭취하고 포화 지방을 덜 섭취한다는 것을 의미합니다. 식물성 식품에는 항산화 물질도 풍부하며, 이는 신체 세포의 손상을 예방하는 데 도움이 되는 천연 화합물입니다. 이는 심장병, 여러 종류의 암, 2형 당뇨병의 위험을 낮추는 등 많은 건강상의 이점을 제공합니다.

식습관 또한 지구 환경에 영향을 미칠 수 있습니다. 일반적으로 식물성 식품 생산에는 더 적은 자원이 사용되어 탄소 배출량을 줄이고 에너지, 물, 토지를 절약하는 데 도움이 됩니다.

무엇을 먹어야 하나?

한 접시를 기준으로 하여 균형 잡힌 식물성 식사와 간식을 준비하세요.

채소와 과일

접시의 절반을 야채와 과일로 채우세요. 신선한 과일과 채소, 냉동되었거나 통조림에 든 과일과 채소 모두 건강한 선택입니다. 다양한 비타민, 미네랄, 항산화 물질의 섭취를 위해 다양한 색상의 과일과 채소를 선택하세요.

더 많은 야채와 과일을 먹기 위한 팁:

- 간단한 간식으로 먹을 수 있도록 신선한 과일 또는 당근, 브로콜리 등 야채를 미리 잘라 준비해 두세요
- 요거트, 통곡물 시리얼 또는 오트밀에 신선하거나 냉동된 과일을 얹어 드세요.
- 머핀이나 식빵에 신선하거나 냉동된 과일을 추가해서 드세요
- 으깬 아보카도를 통곡물 크래커와 채소용 дип으로 활용하세요
- 샌드위치에 얇게 썬 야채나 아보카도를 넣어보세요
- 다진 야채를 볶음 요리, 칠리, 스크램블에그 또는 파스타에 넣으세요
- 냉동 또는 저염 통조림 야채를 스튜, 캐서롤, 수프에 넣으세요

통곡물

접시의 1/4 을 현미나 야생쌀, 메밀, 보리, 귀리 또는 키노아와 같은 통곡물 식품으로 채우세요.

통곡물 식품은 곡물의 모든 부분을 포함하며 섬유질, 비타민, 미네랄의 좋은 공급원입니다. 성분 목록을 확인하여 식품이 통곡물인지 확인하세요. 먼저 표시된 재료명 중에는 "통밀"이라는 말과 함께 그 뒤에 곡물 이름이 나와야 합니다. 예를 들어, 통밀 듀럼, 통밀 호밀, 통밀가루 등입니다.

더 많은 통곡물을 섭취하기 위한 팁:

- 하루의 시작을オート밀 한 그릇, 통곡물 시리얼 또는 통곡물 토스트로 하세요
- 흰쌀이나 소면 대신 현미, 보리 또는 통곡물 파스타를 수프에 넣으세요
- 샐러드에 퀴노아나 파로를 넣어서 드세요

단백질 식품

접시의 1/4 을 단백질 식품으로 채우세요. 건강하고 보통 예산에 도움이 되는 선택을 위해 매일 식물성 단백질 식품을 섭취하는 것을 목표로 하세요. 대표적인 예로는 콩류, 두부, 견과류, 씨앗 등이 있습니다.

"완전한" 단백질을 섭취하기 위해 식사에 여러 가지 식물성 식품을 먹을 필요는 없습니다. 매일 다양한 식물성 단백질 식품을 섭취하면 몸이 자동으로 이런 일을 해줍니다. 식물성 식단을 따르면 단백질을 충분히 섭취하고 있는지에 대해 걱정할 필요가 없습니다. 하루동안 먹은 전체 단백질의 양을 보는 것이기 때문에 대부분의 사람들은 필요한 단백질을 충분히 섭취할 수 있습니다.

더 많은 식물성 단백질 식품을 섭취하기 위한 팁:

- 칠리 또는 파스타 소스에 들어가는 고기의 절반을 콩, 병아리콩 또는 렌틸콩으로 대체하세요
- 모밀면 볶음에 두부나 템페를 넣어보세요.
- 강화 두유 또는 두유 요거트로 바나나 땅콩버터 스무디를 만들어 보세요
- 시리얼이나 샐러드에 견과류와 씨앗을 뿌려보세요
- 후무스를 잘게 썬 야채와 함께 먹거나 샌드위치에 발라 먹어보세요
- 수프와 스튜에 쉽게 추가할 수 있도록 저염 통조림 콩과 렌틸콩을 언제나 준비해 두세요

무엇을 마셔야 하나?

주로 물을 마시도록 하세요. 기타 건강한 음료로는 무가당 커피와 차, 저지방 우유, 그리고 대두, 귀리, 아몬드 등으로 만든 강화 식물성음료가 있습니다.

모든 식물성 식품이 영양가가 있는가?

아니요. 일부 식물성 식품은 나트륨, 첨가당 또는 포화지방 함량이 높은 방식으로 가공되거나 만들어집니다. 예를 들어:

- 인스턴트 감자, 베이컨드빈 또는 튀긴 콩, 고기 대체식품은 종종 나트륨과 포화 지방 함량이 높습니다
- 맛이 첨가된 따뜻한 시리얼류, 가당 견과일, 시럽에 담긴 통조림 과일은 첨가된 당분 함량이 높을 수 있습니다

영양성분표를 활용하여 제품을 비교하고 더욱 건강한 선택을 하세요. 1 일 영양성분 기준치에 대한 비율(% DV)은 식품에 영양소가 적거나 많이 함유되었는지 보여줍니다. 5% DV 이하면 적은 것이고, 15% DV 이상이면 많은 것입니다. 나트륨, 설탕, 포화지방이 적은 음식을 선택하세요.

채식 식단으로 필수 영양소를 충분히 얻을 수 있나?

채식 식단은 일부 또는 모든 동물성 식품을 제외하는 식물성 식단의 한 유형입니다. 예를 들어:

- 락토오보 채식: 육류, 가금류 및 해산물은 제외하지만 계란과 유제품은 포함
- 비건: 모든 동물성 식품을 제외함

잘 계획된 채식 식습관은 모든 연령대의 사람들에게 충분한 영양소를 제공할 수 있습니다. 일부 영양소의 경우, 충분한 섭취를 위해 더 많이 계획해야 될 수도 있습니다.

철과 아연

매일 식사와 간식에 철분과 아연이 함유된 음식을 포함시키세요. 통곡물, 콩류, 견과류, 씨앗류, 계란, 두부와 같은 콩 제품 등이 좋은 공급원입니다.

식물성 식품에 함유된 철분은 동물성 식품의 철분만큼 체내에 쉽게 흡수되지 않습니다. 흡수율을 높이려면 철분이 풍부한 식물성 식품을 오렌지, 파프리카 등 비타민 C 가 풍부한 음식과 함께 섭취하세요. 예를 들어, 통밀 토스트 한 조각에 너이버와 오렌지를 곁들여 보세요.

칼슘

칼슘 일일권장량을 충족시키기 위해 매일 다양한 칼슘 공급원을 섭취하세요. 칼슘이 풍부한 음식은 다음과 같습니다.

- 강화 식물성 음료 및 유제품
- 칼슘이 들어간 두부. 성분 목록에서 황산칼슘을 확인하세요

짙은 녹색 잎채소와 일부 콩류, 견과류, 씨앗류는 적은 양의 칼슘이 들어 있습니다.

비타민 D

자연적으로 비타민 D 를 함유하고 있는 음식은 달걀 노른자 등 매우 일부에 불과합니다. 강화 식물성 음료, 우유, 마가린에는 비타민 D 가 첨가되어 있습니다. 대부분의 사람들은 음식 섭취만으로 충분한 비타민 D 를 얻지 못합니다. 매일 비타민 D 보충제를 먹으면 해당 영양소를 충분히 섭취하는 데 도움이 될 수 있습니다.

비타민 B12

비타민 B12 는 동물성 식품에만 자연적으로 함유되어 있습니다. 강화 식물성 음료나 영양효모 등 일부 식물성 식품에는 비타민 B12 가 첨가되어 있습니다. 확실한 정보는 영양성분표를 꼭 확인하세요.

식물성 식품만 섭취하는 경우, 8-1-1 로 전화해 영양사와 상담하여 비타민 B12 를 충분히 섭취하는 방법에 대해 알아보세요.

자세히 알아보기

- 식물성 단백질 식품을 활용한 캐나다 음식 가이드: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods.html>