

건강에 유익한 성인 간식 Healthy Snacks for Adults

많은 사람이 간식을 즐깁니다. 간식은 영양학적 필요를 충족하는 한편 하루 중 언제든지 배고픔을 채워줄 수 있습니다.

간식의 필요는 연령, 건강 상태, 체중, 활동량 등에 따라 다릅니다. 누구나 간식이 필요한 것은 아닙니다.

건강에 유익한 간식에 관한 조언

- 건강에 유익한 간식 계획을 미리 세우십시오. 배가 고플 때까지 기다렸다가 무엇을 먹을지 결정하면 건강에 덜 유익한 선택만 하게 될 수 있습니다. 필요 이상으로 많이 먹게 될 수도 있습니다
- 간식을 고를 때는 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)를 참고하십시오. 이 가이드는 다음 웹사이트에 올려져 있습니다: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- 쉽게 꺼낼 수 있는, 건강에 유익한 식품을 냉장고, 냉동고 및 찬장에 보관하십시오. 이런 식품의 예는 다음과 같습니다:
 - 날과일 및 날채소
 - 냉동 과일
 - 물 또는 자체 과즙에 담긴 과일 통조림
 - 통곡류 식빵, 크래커, 시리얼
 - 요구르트
 - 치즈
 - 무염 견과/씨앗 및 그 버터
 - 후무스
 - 완숙 달걀
 - 1인분 생선 통조림

- 간식은 하루 중 모자란 채소 및 과일 섭취를 보충할 좋은 기회입니다. 배고플 때 얼른 꺼내 먹기 쉽도록 미리 씻어 놓으십시오
- 먹다 남은 음식은 훌륭한 간식이 됩니다. 식사 후 남은 음식을 '간식 크기'의 작은 용기에 담아 용기에 날짜 및 내용물을 쓴 라벨을 붙여서 냉장고 또는 냉동고에 보관하십시오
- 포장 식품은 흔히 1인분 이상이 들어 있습니다. 제품 라벨을 보고 1인분의 분량을 확인한 다음, 먹을 만큼만 덜어내고 나머지는 다시 보관하십시오
- 간식을 먹을 때 물, 우유, 무가당 강화 두유 등을 함께 먹으면 포만감을 더 느낄 수 있습니다

건강에 유익한 간식 아이디어

간식은 건강에 유익할 뿐만 아니라 포만감을 줄 수도 있습니다. 다음은 양이 적은 간식의 예입니다:

- 신선하거나 얼린 장과(베리) 125mL(½컵), 또는 바나나, 사과 등 통과일 1개
- 저지방(2%, 1% 또는 탈지) 플레인 요구르트 또는 과일 요구르트 175g(¾컵)
- 무염 콩견과 60mL(¼컵)
- 셀러리를 곁들인 참치 통조림 1인분(85g)
- 후무스를 곁들인 채소 스틱 60mL(¼컵)
- 드레싱 15mL(1큰술)을 곁들인 모듬 채소 샐러드 250mL(1컵)

- 비올리브유 또는 비경화 마가린 10mL(녹인 것 2 찻술)를 첨가한, 옐로 터뜨린 팝콘 750mL(3 컵)
- 저지방 라테 675mL
- 홈메이드 스무디 250mL(1 컵)
 - 과일, 요구르트, 우유 또는 무가당 강화 두유를 섞어 만드십시오
- 계피 가루와 볶은 견과 가루 15mL(1 큰술)를 뿌린 무가당 사과 소스 125mL(½컵)
- 프로즌 요구르트 아이스캔디 1 개
 - 요구르트 아이스캔디 만들기: 과일과 요구르트를 섞은 것을 아이스캔디 틀에 부어 얼리십시오

다음은 양이 더 많은 간식의 예입니다:

- 아몬드, 호두 등 무염 견과 60mL(¼컵)
- 홈메이드 트레일 믹스 60mL(¼컵)
 - 건통곡류 시리얼, 견과일, 무염 견과/씨앗 등을 섞어 만드십시오
- 치즈 50g 또는 견과 버터 30mL(2 큰술)를 바른 통곡류 크래커 약 4-6 개(30g)
- 아몬드 버터 15mL(1 큰술)를 바른 4 인치 팬케이크 1 개

- 완숙 달걀 1 개를 얇게 썰어 통곡류 토스트 1 개에 얹은 것
- 요구르트 175g(¾컵), 잘게 썬 날과일 125mL(½컵)로 만들어 견과 또는 그레놀라 가루 30mL(2 큰술)를 뿌린 홈메이드 요구르트 파르페
- 레몬 주스를 뿌린 삶은 팥콩 175mL(¾컵)
- 우유로 만든 푸딩 125mL(½컵)
- 통곡류 머핀 1 개(작은 것)
- 피타(1/2) 또는 토르티야(1/2)로 만든 홈메이드 칩 + 살사 또는 과카몰리 60mL(¼컵)

자세히 알아보기

안전하고 건전한 식생활에 관해 더 자세히 알아보려면 ‘Healthy Canadians’ 웹사이트를 방문하십시오: <https://food-guide.canada.ca/en/>

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오:

www.healthlinkbc.ca/healthyeating