

“살은 빠지고, 에너지는 넘치고” ... 아침에 좋은 고단백 메뉴

전문가들은 균형 잡힌 아침식사를 챙겨먹어야 하루를 든든하게 버틸 수 있다고 말한다.

특히 단백질은 탄수화물이나 지방과 달리 우리 몸에 저장할 수 없다. 따라서 그날그날 규칙적 섭취가 필요하다. 미국식품의약국(FDA)은 하루 50g 정도 단백질 섭취를 권한다. 대략 한 끼니 당 15~20g, 아침, 점심, 저녁 세 번에 걸쳐 나눠 먹는 것이 좋다.

단백질 섭취는 체중 조절에도 효과적이다. 백미, 빵, 파스타와 같은 정제된 탄수화물보다 단백질의 경우 소화에도 더 많은 에너지를 필요로 한다. 그래서 배가 부른 느낌을 유지하는데 도움을 준다. 코메디닷컴이 미국 건강 정보 매체 '에브리데이헬스(Everyday Health)' 자료를 토대로 하루를 기운차고 상쾌하게 보낼 수 있는 그날의 첫 식사로 좋은 고단백 건강식을 소개했다.

■ 두부 오믈렛

두부를 많이 먹은 사람(한 주에 1인분 이상 섭취)은 두부를 많이 먹지 않은 사람(한 달에 1인분 미만)에 비해 심혈관 질환에 걸릴 위험이 낮다. 달걀 대신 두부를 사용한 오믈렛은 채식주의자들에게도 사랑받는 메뉴다.

■ 과일 스무디

설탕이 들어있지 않은 플레인 요거트에 과일을 넣어 만든다. 단, 과일을 과도하게 넣으면 혈당이 높아질 수 있다. 과일 양은 줄이고 시금치, 케일 같은 채소, 견과류, 치아씨 등을 추가하면 된다.



■ 아보카도 곁들인 채소 오믈렛

달걀은 질 좋은 단백질의 보고. 달걀 2개에 양파, 버섯, 토마토 등 다진 채소를 넣어 오믈렛을 만든 뒤 그 위에 아보카도를 올려서 먹으면 된다. 오믈렛을 만들 때 체다 치즈 반 컵 정도 넣으면 단백질 섭취를 12.5g 늘릴 수 있다.

■ 귀리 넣은 그릭 요거트

인공 첨가물이 없는 그릭 요거트(그리스식 요거트) 4분의 1컵에는 5.5g의 단백질이 있다. 여기에 블루베리, 바나나 등을 넣고 귀리를 곁들이면 효과적이다.

■ 당근 팬케이크

달콤한 팬케이크를 먹으면서 살찌까봐 걱정한다면 당근을 갈아 넣은 건강식 팬케이크로 바꿔보자. 팬케이크를 만들 때 밀가루가 아니라 귀리 가루로 대체하는 것이 중요하다.

통곡물 넣은 따뜻한 우유=저지방 우유를 사용해야 한다. 단백질 섭취와 다이어트에 두루 효과적이다.

■ 과일 곁들인 코티지치즈

칼로리는 낮으면서 많은 양의 단백질을 섭취할 수 있는 코티지치즈. 그 위에 잘게 썬 과일, 견과류, 씨앗류 같은 토핑을 추가해 먹으면 풍부한 섬유질, 건강한 지방과 탄수화물 등이 포함된 균형 잡힌 식사가 될 수 있다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{UP}
남자 헤어컷 \$10^{UP}
여자 헤어컷 \$12^{UP}
헤어컷 + 컬러 \$20^{UP}
헤어컷 + 펌 \$30^{UP}
컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{UP}
특수펌 \$40^{UP} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브 스킨케어
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623