

다가오는 봄, 기운이 떨어진다면?

균형 있게 섭취 하자!

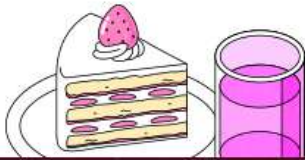


봄을 여는 건강식단

무엇을 줄이고 무엇을 채울까요?

덜 먹으면 좋아요

단순당



설탕과 액상과당이 많은 가당 음료나
빠르게 혈당을 올리는 과자, 디저트

나트륨



짭맛이 강한 가공식품과 국·찌개 국물

채우면 좋아요

단백질



근육과 면역 기능 유지에 필요한
고기, 두부, 달걀 등

식이섬유



포만감과 장 건강에 도움이 되는
채소와 통곡물

건강한 지방



혈관 건강에 좋은 생선, 견과류,
씨앗류 등(불포화지방산)

근육과 면역을 지키는 영양소

단백질은

얼마나 먹어야 할까요?

하루 세 끼에 나누어 건강하게 섭취해요!

특히, 고령층에게는 단백질 섭취 부족이
근력 저하와 균형 능력 감소로 이어지기 때문에
끼니마다 섭취하는 것이 더욱 중요합니다.

권장섭취량
 (건강한 성인 기준)

체중 1kg당 약 0.8~1.2g, **한 끼 평균 약 20g**

끼니당 단백질 20g 채우는 식품

- 닭가슴살 100g(보통 한 덩이)
- 소·돼지고기 살코기 100g(손바닥 크기의 한 장)
- 생선 100g(손바닥 크기의 한 토막)
- 달걀 큰 것 3개
- 두부 300g(한 모)



매번 끼니 챙겨 먹기 번거로운데 단백질 보충제로 채워도 되나요?

보충제로 인한 필요 이상의 단백질 섭취는
신장에 부담을 줄 수 있습니다.

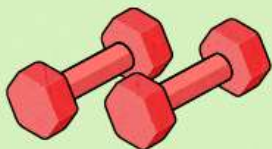
단백질 보충제, 이렇게 드세요!



식사만으로 단백질 섭취가 부족한 경우에만
보조 수단으로 섭취하기



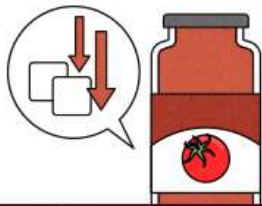
제품 선택 시 **단백질 함량, 당류, 나트륨,
지방, 첨가물** 함께 확인하기



자신의 식사량과 활동량을 고려해
보충제 필요 여부 판단하기

많이 먹어도 0 kcal인데 저당·제로 식품을 줄일 필요가 있나요?

저당·제로는 제품 속 당류 함량이 매우 적다는 의미로
당이나 열량이 완전히 '0'이라는 뜻은 아닙니다.



저당

식품 100g당 당류 5g 이하



제로(무설탕)

식품 100g당 당류 0.5g 미만



0 kcal

100g 또는 100mL당 4kcal 미만

저당·제로 식품, 이렇게 드세요!

보조 수단으로 섭취

설탕 섭취를 줄이는 보조적인 선택지로 활용하고,
평소에는 물이나 무가당 차를 마시는 습관 들이기

영양성분표 확인

'제로' 표시 외에도 감미료 종류, 카페인 함량, 나트륨,
지방 등 다른 성분도 함께 살펴 과도한 섭취 피하기

적정량 섭취

일부 대체 감미료는 한꺼번에 많은 양을 섭취할 경우
복부 팽만감이나 설사를 유발, 적정량 섭취하기

봄 건강 관리의 시작

균형 잡힌 식사를 실천하려면?



1. 탄수화물, 단백질, 지방, 식이섬유 골고루 섭취해요

특정 영양소를 배제하거나 강조하지 말고 다양하게 골고루 섭취하기

2. 균형 잡힌 식사를 위한 습관을 실천해요

조리법, 식사 순서, 식사 환경 등 균형 잡힌 식사를 위한 습관 만들기

3. 영양성분표와 기록 습관 실천해요

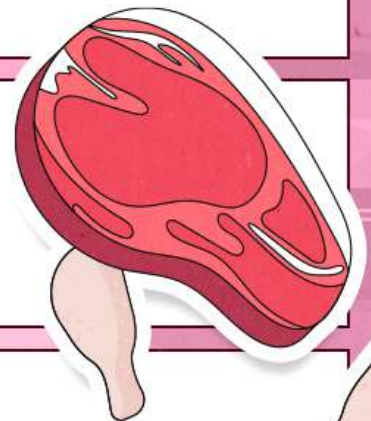
총열량, 당류, 단백질, 나트륨, 지방 등을 확인하는 습관을 들이고 건강 앱을 활용해 자신의 생활습관 점검하기

4. 질환이 있는 경우 의료진과 맞춤 식단 상담해요

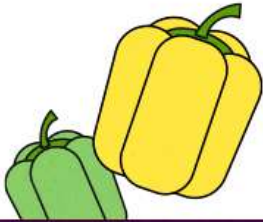
당뇨병, 심혈관질환, 신장 질환 등이 있는 경우 의료진 상담 후 개인별 식단 구성하기

5. 식단 관리와 함께 신체활동 병행해요

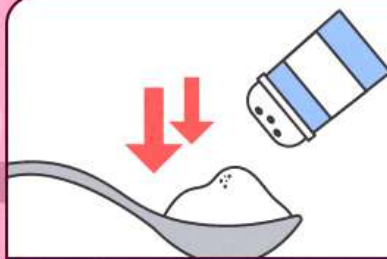
주 150분 이상의 유산소 운동과
주 2회 이상의 근력운동으로 건강 효과 높이기



균형 잡힌 식사를 돕는 한국인을 위한 식생활 지침



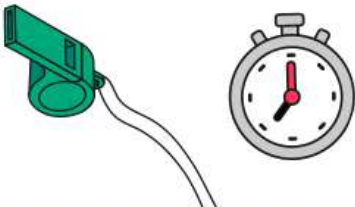
채소, 곡류, 육류, 유제품
균형 있게 먹기



덜 짜게, 덜 달게,
덜 기름지게 먹기



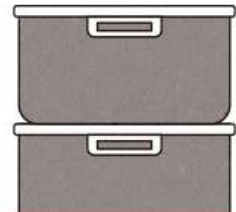
물은 충분히 마시기



과식 줄이고, 활동 늘려서
건강 체중 유지하기



아침 식사하기



음식은 위생적으로
필요한 만큼만 마련하기



음식은 각자 덜어 먹기

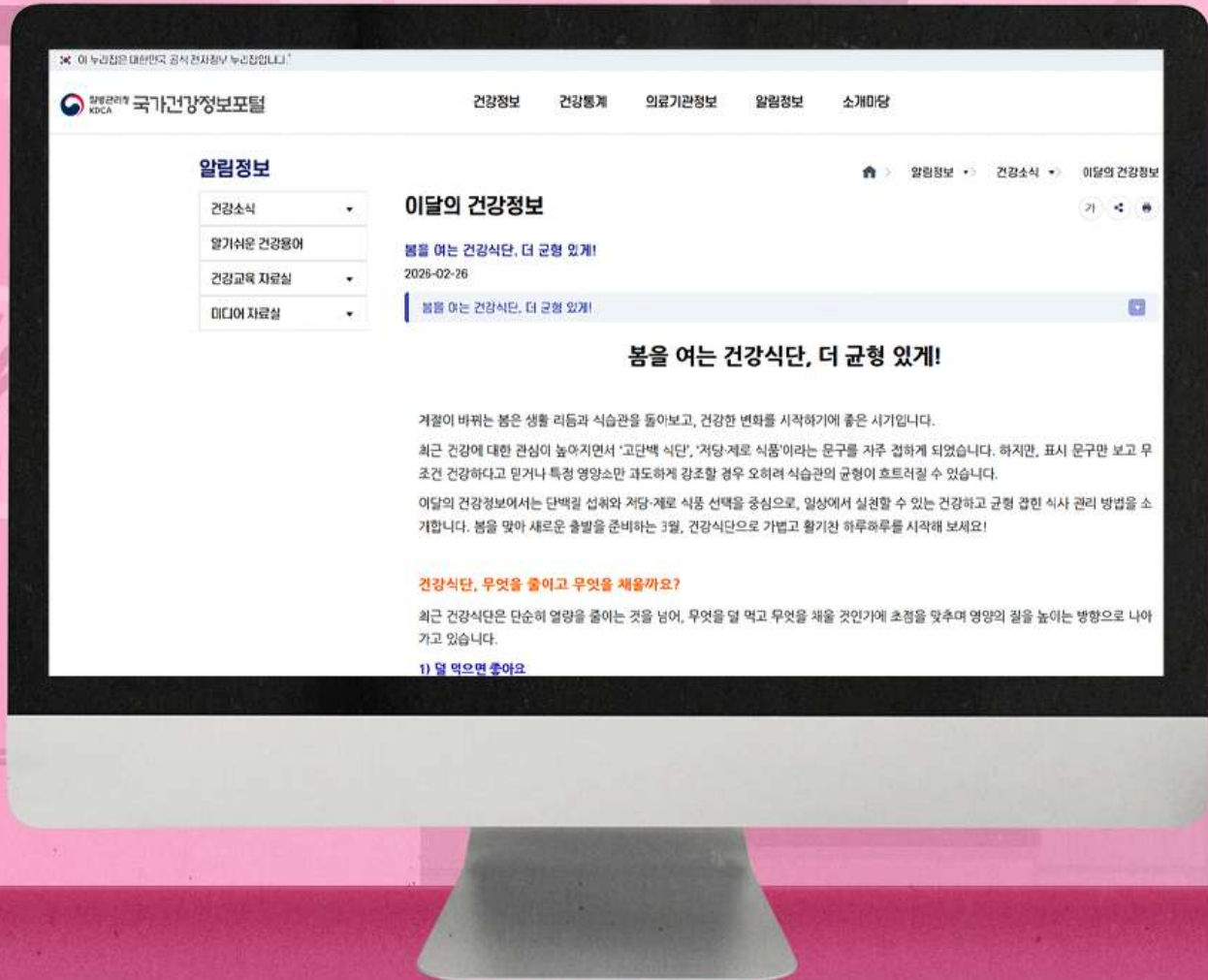


술은 절제하기



우리 지역 식재료를
식생활 즐기기

2026.3.26.



‘건강한 봄 식단’에 대한 보다 자세한 내용은
국가건강정보포털에서 확인하실 수 있습니다.

국가건강정보포털
누리집 바로가기
health.kdca.go.kr

