

체중감량을 위한 식사원칙

꾸준하고 지속적으로 식습관을 개선하고,
무리한 체중감량 보다는 평소 체중의 5~10%를
감량하여 유지하는 것을 1차 목표로 합니다.

- 식사일기를 통하여 자신의 식생활을 점검하고 관리
- 제때, 규칙적으로 적당량의 식사를 천천히
- 기름기 많은 음식, 단 음식 주의
- 밥, 국수, 빵, 떡 등의 탄수화물 음식을 너무 많이 먹지 않도록
- 채소, 해조류는 충분히
- 술, 음료는 주의
- 간식은 조심
- 담백한 음식 위주로 식사



식사일기의 예시

	시간/장소	내가 먹은 음식과 양	비고
아침	6:20		
간식		커피 2잔 케이크 1쪽	
점심	12:00	순두부찌개 1인분 밥 1공기 어묵 볶은것 4점 미역줄기 볶음 4젓가락 김치 6쪽 카페모카 1잔	
	4:00	드링크 1병, 카라멜 2개	
저녁	19:30	삼겹살 1.5인분, 양파 1/3개 상추 10장, 마늘 10개, 깻잎 7장, 생강, 버섯 5개, 김치 1접시, 감자볶음 4.5젓가락 소주 1.5병 볶음밥(김치/고기/김) 1공기	

저칼로리 음식

: 채소, 해조류(김, 미역 등), 곤약, 우무, 맑은 차류 등



간식류의 열량

음료	kcal	과자	kcal
불가리스 (사과) 1개	150	다이제스티브 1봉지	725
콜라 1캔	100	에이스 1봉지	655
사이다 1캔	120	고깔콘 1봉지	570
환타오렌지 1캔	120	새우강 1봉지	455
캔커피 1캔	87	꿀파배기 1봉지	355
무가당오렌지주스 1잔	70	참크래커 1봉지	255
포카리스웨트 1캔	60	초코파이 1개	145

주류의 열량

종류	포장단위 당 칼로리		음주단위 당 칼로리		알코올 농도 (%)
	(mL/병)	(kcal)	음주단위(mL)	(kcal)	
고량주	250/병	690	1잔(50mL)	140	40
소주	360/병	508	1잔(50mL)	71	20
이강주	750/병	1,310	1잔(50mL)	90	25
문배주	700/병	1,960	1잔(50mL)	140	40
안동소주	400/병	1,260	1잔(50mL)	160	45
청주(청아)	300	321	1잔(50mL)	54	16
막거리	750	345	1컵(200mL)	92	6
맥주	500/병	185	1컵(200mL)	70	4
생맥주	500/잔	185	1잔(475mL)	176	4
위스키	360/병	853	1잔(40mL)	95	40
포도주(백)	700	518	1잔(150mL)	111	12
포도주(적)	700	490	1잔(150mL)	105	12

안주류의 열량

안주	kcal
삼겹살 1인분	550kcal 정도
등심 1인분	300kcal 정도
생갈비 1인분	400kcal 정도
푹치 구이 1마리	180kcal 정도
생선회 1접시(1kg)	500kcal 정도
파전 1장	200kcal 정도
양념통닭 1마리	2500kcal 정도
보쌈 1접시	1100kcal 정도

체중감량을 위한 식사원칙

식사구성 예시

1,200 칼로리

식 사 (3 끼)		밥 2/3 공기(140g) ※한 끼는 1 토막
		생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g
		나물/채소 충분히, 김치-소량
간 식 (1 일)		사과 1/2개 정도의 과일
		우유 1컵

1,400 칼로리

식 사		밥 2/3 공기(140g) ※한 끼는 1 토막
		생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g
		나물/채소 충분히, 김치-소량
간 식		사과 1/2개 정도의 과일
		우유 1컵

1,600 칼로리

식 사 (3 끼)		밥 2/3 공기(140g) ※한 끼는 1공기(210g)
		생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g
		나물/채소 충분히, 김치-소량
간 식 (1 일)		사과 1개 정도의 과일
		우유 1컵

1,800 칼로리

식 사		밥 1 공기(210g) ※한 끼는 3/2공기(210g)
		생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g
		나물/채소 충분히, 김치-소량
간 식		사과 1개 정도의 과일
		우유 2컵

식사조절요령

식사량과 간식량이 모두 많은 경우

음식물 섭취를 줄이되 특히 간식 섭취를 우선적으로 조절

- 상차림 시 음식을 많이 놓지 않는다.
- 음식물과 접할 시간을 줄인다.
- 항상 저칼로리 음식을 준비해 놓는다.
- 눈에 쉽게 띄거나 손이 닿는 위치에 음식물을 놓지 않는다.
- 채소류 이외의 음식 섭취를 줄이고, 채소류는 충분히 먹는다.
- 음식을 천천히 먹는다.

세끼 식사량이 많은 경우

특히 밥 등 당질식품의 섭취가 많아지지 않도록 하고 포만감을 늘릴 수 있도록 식사 구성을 한다.

- 식사를 거르지 말고 제 시간에 한다.
- 식사를 천천히 한다.
- 식 전에 채소류 등 저칼로리 음식을 미리 먹는다.
- 식사 시 익힌 채소반찬을 충분히 먹는다.
- 반찬을 싱겁게 조리한다.
- 작은 식기를 이용한다.

식사량은 많지 않으나 간식이나 음료 섭취가 많은 경우

가능한 한 정규 식사를 제대로 하여 간식이나 음료를 통한 칼로리 섭취를 줄이도록

- 세 끼 식사를 규칙적으로 하되 양을 지나치게 제한하지 않는다.
- 주위의 권유를 거절하는 연습을 한다.
- 불가피하게 먹을 경우 1~2개만 따로 덜어 먹도록 한다.
- 음료는 물, 녹차 및 블랙커피 등으로 대신하고 가당음료는 피한다.
- 눈에 쉽게 띄거나 가까운 위치에 간식류를 놓지 않는다.
- 간식류를 먹은 경우 이를 바로 기록해 놓는다.
- 자주 이용하는 간식류의 칼로리를 눈에 띄는 위치에 둔다.

외식을 통한 칼로리 섭취가 많은 경우

- 외식의 빈도를 줄인다.
- 가능한 기름지지 않은 음식을 선택한다.
- 세트 메뉴의 이용을 자제한다.
- 소량만 주문한다.
- 뷔페를 이용할 때에는 미리 먹을 음식의 종류와 양을 계획하고 한번에 많은 양을 담지 않도록 한다.
- 외식 전에 미리 굶지 않는다.
- 양이 많은 경우 미리 덜어내고 먹는다.
- 채소류부터 먹기 시작한다.
- 음식을 먹는 속도를 조절한다(다른 사람들보다 빠르지 않게).