

# 1800kcal 아침



안녕하세요. 2007년도 벌써 한달이 지나갔군요.  
한해 시작하면서 다짐했던 식사관리 잘 실천하고 계시죠? 자신에게 맞는 칼로리 섭취와 운동 잊지마세요!

「우예지 / 서울백병원」

## 미역

미역에 들어있는 여러 성분들은 여러 가지 암세포를 30% 이하밖에 성장하지 못하도록 억제하는 항암 효과를 갖고 있다는 연구결과가 밝혀졌으며, 우리 몸속에서 들어가 장의 운동을 원활하게 해주기 때문에 직장암을 예방해 주기도 한다. 또 미역에는 해파린과 매우 비슷한 항응혈 작용이 있다. 미역 속에 있는 이 물질은 해파린과 같은 방식으로 혈액 중의 지방질을 깨끗이 청소하여, 혈액 중의 눈에 보이는 지방이 빨리 사라지게 하고, 유해한 LDL 콜레스테롤이 줄어들게 하여, 유익한 HDL 콜레스테롤을 증가시킨다.



식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	보리밥	180	곡류군 2.7단위	270
미역국	건미역	2	채소군 0.2단위	4
불고기	쇠고기	40	어육류군 1단위	50
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	23
편복어찜	편복어	7	어육류군 0.5단위	25
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	23
우엉채볶음	우엉	35	채소군 0.5단위	10
	식용유	2.5	지방군 0.5단위	23
김치	김치	70	채소군 1단위	20

## 1800칼로리 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2.7	1.5	2	1.5		
점심	2.7	2	3	1.5	1	1
저녁	2.7	1.5	2	1	1	1

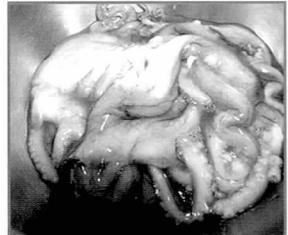


# 1800kcal 점심

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	보리밥	180	곡류군 2.7단위	270
무국	무	70	채소군 1단위	20
낙지볶음	낙지	100	어육류군 1단위	50
	식용유	5	지방군 1단위	45
두부조림	두부	80	어육류군 1단위	75
취나물무침	취나물	70	채소군 1단위	20
	참기름	2.5	지방군 0.5단위	23
김치	김치	70	채소군 1단위	20
간식	굴	100	과일군 1단위	50
	우유	200	우유군 1단위	125

## 낙지

낙지는 산뜻하고 단백한 맛으로 낙지 한 마리가 인삼 한근에 버금간다는 말과 같이 많은 철분이 함유되어 있어 빈혈이 있는 사람에게 특효 식품이다. 또 타우린 성분이 많이 함유되어 있어 남성 스테미너 증강에 효과가 있으며 허약체질 및 피부미용에 탁월한 효과가 있다. 낙지는 혈중 콜레스테롤을 저하시키는 타우린이 피로회복 및 간장기능 강화 및 성인병을 예방한다.



낙지는 주로 갯벌에서 서식하지만, 숨어 있다가 밤에 주로 활동하는 연체 동물로 대표적인 스테미너식이다. 낙지는 위장을 튼튼히 해주고, 오자율 편안하게 하며 보혈 강장효과가 있고 근육을 강하게 하며 뼈를 튼튼하게 해준다고 전해집니다.

낙지는 바다 생물 가운데서 대표적인 스테미너 식품으로 꼽히는데 말린 오징어 표면에 생기는 흰가루가 타우린이라고 하는 성분인데 타우린은 강장제이자 흥분제에 속하는 것으로 일제가 2차 대전 말기 가미가제 특공대원들에게 흥분제 대신 먹였다는 것이 바로 이 타우린이다. 그런데 낙지에는 이 타우린 성분이 34%가 들어 있어 낙지가 얼마나 고단위 스테미너 식품인지 알 수 있다. 낙지에는 지방질 당질이 적을 반면 단백질이 풍부하며 아미노산의 일종인 타우린이 들어있기 때문에 동맥경화를 비롯한 각종 성인병에 효과가 있다.





# 1800kcal 저녁

식단	재료명	중량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	보리밥	180	곡류군 2.7단위	270
김치찌개	김치	70	채소군 1단위	20
이면수구이	이면수 식용유	50 2.5	어육류군 1단위 지방군 0.5단위	50 23
사태찜	쇠고기 무, 당근	20 20	어육류군 0.5단위 채소군 0.3단위	25 7
도라지생채	도라지 참기름	50 2.5	채소군 1단위 지방군 0.5단위	20 23
백김치	백김치	70	채소군 1단위	20
간식	배 두유	100 200	과일군 1단위 우유군 1단위	50 125

## 도라지

민요를 통해 우리에게 친숙한 도라지는 예로부터 식용과 약용으로 널리 이용되어 온 식물이다. 햇볕이 잘드는 산기슭에서 자라는 도라지는 우리나라와 중국, 일본 등지에 분포하며, 7~8월에 백색 또는 보라색 꽃이 핀다. 수요가 늘어남에 따라 농가에서 많이 재배를 하고 있으며 최근에는 주택가에서도 도라지 밭을 흔히 볼 수 있다. 도라지는 보통 뿌리만 식용으로 이용하는 것으로 알고 있지만, 어린잎과 줄기도 데쳐 나물로 먹기도 한다. 도라지는 근래에 와서 식품영양 측면에서 당질과 섬유질이 많고 칼슘과 철분이 풍부한 알카리성 식품으로 인식되고 있다. 도라지는 약용으로도 쓰임새가 많았는데 호흡기계통 질환에 효험이 있다고 알려져 왔다. 도라지에 많이 함유된 사포닌은 기관지의 분비기능을 항진시켜 가래를 삭이고 목이 아플 때 효능을 발휘한다고 하며, 이에 따라 급만성 편도선염과 기관지염, 화농성 기관지염, 인후염 등에 두루 활용되고 있다고 한다.

