

심장을 위한 한식

심장에 건강한 식사가 멍하거나 심심할 필요는 없습니다. 맛있고 다채로운 한식 문화에는 심혈관 질환의 위험률을 낮추는 데 도움이 되는 다양하고 건강한 식재료와 음식들이 있습니다.

식재료, 외식, 그리고 다른 심장 건강 정보에 대한 팁을 해당의 퀵가이드를 통해 확인해 보세요.

어떻게 위험률을 낮출 수 있을까요



물을 많이 마시세요. 한식은 염분이 높기 때문에 탈수를 유발할 수 있습니다.



돼지고기 또는 소고기를 먹을 때는 담백한 부위를 골라서 삼겹살/우겹살 또는 갈빗살은 피하세요.



라면은 보통적으로 나트륨 함유량이 많기 때문에 피하세요.

외식에 대한 팁



채소 반찬은 어느 식사에라도 탁월한 선택입니다.



순두부찌개는 단백질과 채소가 풍부해서 아주 좋은 완전한 식사 한 끼입니다.



식사량 제어가 힘들기 때문에 한식 고기 뷔페는 피하세요.

집에서 요리하기 팁



돼지고기 및 소고기 대신 닭고기 또는 생선과 같은 담백한 고기를 선택해 보세요.



참기름과 같은 고칼로리 식재료는 조금만 써도 풍미가 강합니다.



김치 및 다른 발효된 채소는 많은 풍미를 추가하는 동시에 저칼로리입니다.



더 많은 심장 건강 팁에 대한 웹 주소 방문은 stanfordhealthcare.org/foodforheart



Stanford
MEDICINE
Health Care