

<"살 빼면서도 근육 원해?"...맛까지 좋은 '이런 음식' 먹어라>

흰살 생선= 대구와 가자미 같은 흰살 생선은 일반적으로 담백한 맛과 부드러운 질감을 갖는다. 이런 흰살 생선들은 연어나 고등어처럼 기름진 생선보다 칼로리가 낮다. 127g의 가자미를 조리해 먹었을 때 109kcal와 19.3g의 단백질을 얻을 수 있다. 생선은 일반적으로 뇌와 심장 건강에 중요한 DHA와 EPA 같은 오메가-3 지방의 좋은 공급원임으로 자주 챙겨먹는 것이 좋다.

저지방 스테이크= 스테이크를 머릿 속에 떠올리면 저지방 음식이라는 생각이 쉽게 떠오르지 않는다. 그러나 저지방 부위를 잘 선택하면 된다. 우선, 기름을 제거한 소 업진살 85g은 172kcal와 23.5g의 단백질을 갖고 있다. 심지어 비타민 B3도 풍부하다. 이는 단백질 하루 권장량의 40%를 채울 수 있는 양이다.

껍질 제거한 닭가슴살= 닭가슴살은 거의 순수한 근육 덩어리이기 때문에 단백질 비율이 매우 높고 지방이나 탄수화물은 거의 없다고 보면 된다. 100g당 단백질 함량이 23g으로 높은 대비 열량은 100kcal로 낮고, 구하기 쉽고, 먹기 편하고, 필수 아미노산까지 함유됐다. 또 우리 몸을 감염으로부터 보호하는 셀레늄의 일일 권장량의 49%를 얻을 수도 있다.

달걀 흰자= 1개의 계란 흰자는 15칼로리와 3~4g의 단백질이 있다. 다만, 노른자에는 단백질은 2~3g으로 흰자와 비슷하지만 칼로리는 70kcal로 흰자보다 훨씬 높다. 또 달걀 흰자는 소화 호르몬을 생성하고, 전반적인 성장과 발달을 돕는다. 《미국심장협회(American Heart Association)》에 따르면, 하루에 달걀 1개 또는 달걀 흰자 2개를 먹는 게 좋다.

저지방 또는 무지방 우유= 아침 식사로 자주 찾는 우유. 아이들 간식이나, 커피에 넣어 먹거나 다양하게 섭취할 수 있다. 2% 저지방 우유 한 컵에는 122kcal가 들어있고, 무지방 우유 한 컵은 84kcal를 제공한다. 두 경우 모두 8g의 단백질을 포함한다. 우유는 칼슘과 비타민 D로 유명하지만, 아연, 시력을 지원하는 비타민 A, 칼륨 등의 필수 영양소도 제공한다.

콩류= 단백질이 풍부하다고 알려진 콩. 콩에는 완두콩, 렌틸콩 등 그 종류도 다양하다. 높은 단백질 함량으로 육류 이외의 것에서 단백질을 찾을 때 훌륭한 대안이 될 수 있다. 콩류에는 섬유질과 B 비타민, 칼륨 같은 필수 영양소가 풍부하다. 검은콩 한 컵에는 218kcal와 14.5g의 단백질이 있다. 또 16.6g의 섬유질도 있어 일일 섬유질 권장량의 59%를 충족시킨다. 섬유질은 우리 몸의 콜레스테롤 감소, 혈당 관리, 체중 조절에 도움을 주기 때문에 섭취가 중요하다.