



## 어른들을 위한 건강한 식습관 건강한 노화

### Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

건강한 식생활과 육체적 활동은 나이가 들면서 건강하고 튼튼한 몸을 유지하는 데 도움이 됩니다. 매일 다양한 영양가 있는 음식과 음료를 섭취하면 다음과 같은 이점을 누릴 수 있습니다.

- 탄탄한 뼈와 근육
- 건강한 면역 체계를 구축
- 만성 질환 및 질병 예방
- 고혈압, 높은 콜레스테롤 및 당뇨 등의 질환 관리

건강한 식사란 단순히 음식을 먹는 것을 넘어 음식을 함께 준비하고 즐기고 음식 문화를 공유하며 마인드풀 이팅(마음챙김 먹기)에 관한 것이기도 합니다. 마인드풀 이팅은 시간을 들이면서 먹고 배고픔과 배부름을 인식하는 것을 의미합니다. 마음 챙김 상태에서 보다 건강한 선택을 더 자주 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

#### 어떤 음식을 먹어야 하나요?

캐나다의 음식 가이드와 같은 건강한 식습관 지침서는 다양한 야채와 과일, 통곡물, 단백질을 권장합니다. 이러한 음식은 건강에 필요한 영양소와 에너지를 제공합니다.

접시를 지침 기준으로 이용하십시오. 접시 채우기 목표:

- 야채와 과일로 접시의 반을 채웁니다.
  - 신선하거나 조리된 상태, 냉동 및 저나트륨 통조림 모두 좋은 선택
  - 굽기, 찌기, 삶기, 브레이징, 기름에 볶기 등 다양한 방법으로 요리해보기
  - 자른 야채는 냉장고에 보관하고 과일 접시를 카운터에 두어 금방 먹을 수 있도록 하기
- 접시의 4분의 1은 통곡물 파스타, 빵, 오트밀, 현미와 야생쌀, 보리와 같은 곡물로 채웁니다.
  - 통곡물에는 정제된 곡물보다 비타민, 미네랄, 섬유질이 더 많습니다.
- 접시의 나머지 4/1은 말린 콩, 완두콩과 렌틸콩, 고기, 두부, 생선, 가금류, 견과류, 씨앗류, 달걀, 저지방 우유, 요거트, 치즈, 강화 두유 등 단백질로 채웁니다.
  - 식물성 단백질 포함 시키기

캐나다의 음식 가이드를 비롯하여 다수의 건강 식습관 지침서는 식물성 음식 섭취를 장려하고 있습니다.

식물성 음식을 먹으면 섬유질을 더 많이 섭취할 수 있습니다.

식이섬유는 나이가 들면서 더 흔하게 생기는 변비를 예방하는 데 도움을 줍니다. 식이섬유 섭취량을 늘리면 배변 운동을 부드럽게 할 수 있도록 충분한 양의 물을 마셔 줍니다.

섬유질 중 특히 수용성 섬유는 혈당(글루코스)을 관리하고 혈액 속 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 수용성 섬유는 귀리, 보리, 말린 콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류와 씨앗에 들어 있습니다.

#### 무엇을 마셔야 할까요?

물은 갈증을 해소하기 위한 최고의 선택입니다.

다른 건강한 음료 옵션은 다음과 같습니다.

- 맛이 첨가되지 않은 흰 우유 및 무가당 강화 두유 음료
- 아몬드, 오트, 쌀 음료 등 무가당 식물성 강화 우유
- 무가당 차 또는 커피

우리 몸은 수분을 필요로 합니다. 충분한 수분을 섭취하지 못하면 신체는 탈수 상태가 됩니다. 몸이 탈수 상태에 놓이면 피곤과 혼란스러움을 느낄 수 있습니다. 수분을 유지하는 가장 좋은 방법은 하루 종일 물을 마셔 수분을 공급하는 것입니다.

#### 나이가 들면서 더 중요해지는 영양소는 무엇입니까?

나이가 들면서 신체의 일부 영양소를 사용하거나 흡수할 수 있는 능력이 변할 수 있습니다. 다음과 같은 비타민과 미네랄을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

#### 칼슘

칼슘은 뼈, 근육, 신경 건강에 중요하며 골다공증을 예방하는 데 도움이 됩니다. 50세 이상의 여성과 70세 이상의 남성은 젊은 성인보다 더 많은 칼슘이 필요합니다.

칼슘이 많은 음식으로는 뼈 채로 들어 있는 통조림 생선, 우유, 유제품, 칼슘 강화 두유 등이 있습니다. 아몬드,

귀리, 쌀로 만든 강화우유는 칼슘과 비타민 D가 풍부하고 대개 단백질과 지방이 낮은 편입니다.

### 비타민 D

비타민 D는 건강한 뼈와 근육을 만드는 칼슘을 우리 몸에 흡수하고 사용하는 데 도움을 줍니다. 50세 이상의 성인은 비타민 D가 풍부한 음식을 먹는 것 외에도 400IU의 비타민 D 영양제를 매일 복용해야 합니다.

비타민 D가 풍부한 음식원으로는 신선한 연어 또는 통조림 연어, 청어, 달걀 노른자 등이 있습니다. 비타민 D 강화 식품으로는 일반 흰 우유, 식물성 강화 우유 및 마가린이 있습니다.

### 비타민 B12

비타민 B12는 신경계가 잘 작동하도록 돕고 적혈구를 만드는 데 도움이 되며 빈혈을 예방합니다. 50세 이상의 성인은 비타민 B12 강화 식품을 섭취하거나 비타민 B12가 함유된 일일 영양제를 복용해야 합니다.

비타민 B12가 풍부한 천연 식품으로는 육류, 생선, 가금류, 계란 및 유제품이 있습니다.

비타민 B12 강화 식품으로는 고기 대체 식품, 영양 효모, 식물성 강화 우유가 있습니다. 식품 라벨에 비타민 B12 강화 표시가 있는지 확인하십시오.

### 일부 영양소를 제한해야 하나요?

나트륨, 설탕 또는 포화지방이 높은 식생활은 만성 질환의 위험을 높일 수 있습니다. 다음 영양소를 제한하십시오.

#### 나트륨

나트륨이 과다 섭취할 경우 고혈압과 심장질환의 위험이 높아질 수 있습니다. 대부분의 캐나다인들은 나트륨을 과다 섭취합니다.

나트륨은 주로 제과, 애피타이저, 식당 요리, 델리 고기, 핫도그, 치즈, 수프, 소스 및 양념을 포함한 가공 식품에 많습니다.

- 나트륨이 높은 가공식품을 먹을 경우, 덜 자주 먹고 덜 먹습니다. 저나트륨 및 무나트륨 옵션을 선택합니다.
- 나트륨 함유량이 낮은 식품을 선택할 수 있도록 식품 라벨을 살핍니다. 일일 백분율 값(%DV)은 식품에 나트륨이 적은지 많은지를 나타냅니다. 5% DV 이하는 함량이 낮습니다. 15% 이상의 DV는 함량이 높습니다
- 야채와 과일, 통곡물, 나트륨 함량이 낮은 단백질 식품을 이용해 더 자주 집에서 요리합니다

- 소금 섭취를 제한하십시오. 나트륨 함량이 높기 때문입니다. 마늘, 양파, 레몬, 생강과 바질 및 고수잎, 쿠민, 민트와 같은 허브와 향신료를 넣어 음식에 맛을 가미합니다.

#### 설탕

설탕이 첨가된 식품과 음료는 식단에 칼로리를 더해 체중 증가를 초래하고 제2형 당뇨병의 위험을 높일 수 있습니다. 다음과 같이 설탕이 함유된 식품 섭취를 제한하십시오.

- 탄산음료, 과일 향을 가미한 음료, 과일 펀치, 100% 과일 주스, 스포츠 및 에너지 음료
- 가당 커피, 차, 특제 커피와 차, 핫초코
- 가당 알코올 음료
- 케이크, 쿠키, 머핀, 제과류, 초콜릿 바, 캔디, 아이스크림, 가당 시리얼

과일, 먹기 좋게 자른 야채, 견과류 및 씨앗을 건강한 간식으로 섭취해보세요. 베이킹할 경우, 저설탕, 고섬유질 레시피를 찾아보십시오.

#### 포화지방

포화지방을 더 건강한 지방으로 대체하면 심장질환의 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음과 같이 건강한 지방이 함유된 음식을 선택하십시오.

- 연어, 청어, 고등어 등 기름진 생선
- 견과류와 씨앗류
- 두부
- 카놀라유나 올리브유와 같은 식물성 기름
- 부드러운 마가린

다음과 같이 포화지방이 많은 음식은 피하십시오.

- 기름진 고기와 가공된 고기
- 고지방 요거트, 치즈, 아이스크림
- 라드, 기버터(ghee), 버터, 팜유, 코코넛 오일, 딱딱한 마가린
- 대부분의 튀김 요리

### 추가 정보

- 캐나다 음식 가이드 <https://food-guide.canada.ca/en/>
- 노인을 위한 건강한 식사 핸드북 <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>
- Healthlink BC File #68e 칼슘및비타민 D 함유식품 <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/calcium-and-your-health>

- HealthLinkBC File #68f 식이지방과건강  
<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/dietary-fats>