

## 심장에 좋은 아시아 전통 요리 이야기

아시아 전통 음식 풍습은 국가, 도시, 가정 내에서도 매우 다양하지만 야채, 식물성 단백질, 통곡물, 발효 식품이라는 공통된 양상을 공유합니다. 아시아 전통 식단으로 심장 질환의 위험을 줄이세요.



### 동아시아

- 대두 기반 단백질, 해산물, 가금류
- 진한 녹색 채소와 신선한 농산물
- 찌기, 삶기, 둥근히 끓이기, 굽기, 볶기 등 건강한 요리 방법

### 동남아시아

- 석쇠구이, 센 불에 빨리 볶기, 구워서 푹 끓이기 등 건강한 요리 방법
- 가금류, 생선과 같은 저지방 단백질
- 채소와 감귤류 과즙이 포함된 요리

### 남아시아

- 렌틸콩, 완두콩 및 다양한 콩류를 곁들인 고섬유질 채식 요리
- 강황, 정향, 카르다몸 같은 향신료

## Oldways 아시아 전통 요리 식단 피라미드

맛있고 건강한 음식을 즐길 수 있는 현대적인 접근 방식입니다.

- 해산물과 가금류
- 과일과 채소
- 현미, 흑미, 통곡물 빵, 기장, 메밀면 등의 통곡물
- 콩, 렌틸콩, 콩으로 만든 음식 등의 식물성 단백질
- 허브, 향신료, 향료(레몬그라스, 생강 뿌리 등)
- 견과류와 씨앗류



자주 먹지 않는 음식:  
육류, 달걀, 사탕류

매일 또는 매주 적당한 양을 먹습니다.

이러한 식품을 기본으로 하여 매끼 식사를 구성하세요.



신체 활동을 하고, 매일 다른 사람들과 교류하세요.

© 2011 Oldways

Illustration by George Middleton

OldwaysPT.org

자세한 내용 및 추가 팁:

Heart.org/eatsmart(영문 웹사이트) • OldwaysPT.org(영문 웹사이트)

# 아시아 전통 식단에서 심장에 좋은 요리법 팁 5가지

심장과 영혼에 영양을 가득 채우는 동아시아, 동남아시아, 남아시아의 풍미.



## 중국식 닭고기 볶음

중국식 볶음은 채소를 원하는 대로 넣을 수 있습니다. 피망, 올방개, 버섯을 추천하지만 당근, 스노우피, 베이비 콘, 청경채 또는 죽순도 모두 잘 어울리는 맛있는 추가 재료입니다.

팁  
1

팁  
2

## 김치 메밀면 국수

이 동아시아 국수 요리는 차갑게 먹는 음식이므로 평일 점심에 맛있고 편리하게 식사 준비를 할 수 있는 선택지입니다.



팁  
3



## 아도보에서 착안한 채소 요리

달콤하고 새콤한 이 소스는 라임 주스와 식초 그리고 마늘과 칠리 같은 다른 필리핀 요리 주재료의 감칠맛 나는 풍미가 특징입니다. 양념을 효과적으로 사용하고 저염 간장을 선택하면 나트륨 함량이 낮아지면서도 풍미가 깊어집니다.

팁  
4

## 새우를 곁들인 야채 스프링 롤

베트남 요리에서 착안한 산뜻하고 튀기지 않은 스프링 롤은 준비에 시간을 들일 가치가 충분합니다. 소스와 다진 채소를 여분으로 만들어 두고, 나중에 주중의 식사와 간식을 준비할 때 시간을 절약하고 풍미와 영양을 복돋우세요.



팁  
5



## 마수르 달

마수르 달은 레드 또는 핑크(마수르) 렌틸콩으로 만든 전통 인도 수프입니다. 렌틸콩, 콩류, 콩 식품 같은 식물성 단백질은 단백질과 섬유소를 모두 풍부하게 제공하는 영양소입니다.



Heart.org/eatsmart  
(영문 웹사이트)

자세한 내용 및 추가 팁을 보려면 다음 기관을 방문하세요.

©2025 American Heart Association, Inc. and Oldways, 501(c)(3) 비영리 목적.  
모든 권한 보유. 무단 사용 금지. 4/25 WF\_900767.



OldwaysPT.org  
(영문 웹사이트)