

건강한 요리

고혈압, 건강식단으로 이겨내기

현대인의 건강을 위협하는 고혈압은 이전에 비해 점차 증가하는 추세로 우리나라 30세 이상 성인 4명 중 1명은 고혈압 환자에 해당한다. 고혈압의 주된 원인은 생활습관이며, 생활습관 중에서도 식생활이 가장 큰 비중을 차지한다. 바른 식습관으로 고혈압을 이겨내자.

정리/ 박영화 편집부 출처/ <최고의 고혈압 식사 가이드>(비타북스)

47

Recipe1

- 나트륨 622mg
- 콜레스테롤 73mg
- 탄수화물 92g
- 단백질 26g
- 지방 15g
- 열량 642kcal
- 소금 1.7g



1일 소금 5g 미만으로 섭취

세계보건기구와 한국영양학회는 만성 질병의 예방을 위해서 하루에 나트륨을 2,000mg 미만으로 권장하고 있는데, 이것은 소금으로 약 5g에 해당하는 양이다. 고혈압 환자는 하루에 나트륨 2,000mg 미만, 혈압이 정상이라도 하루에 나트륨 약 4,000mg(소금 10g) 미만을 먹는 것이 건강을 위해 바람직하다.

Recipe1 첫 번째 밥상



수수밥

재료 쌀 80g, 수수 10g, 물 적당량

만들기 ① 쌀, 수수는 씻어서 20분 정도 불린다. ② 냄비에 불린 쌀, 수수를 넣고 물을 부어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.



모듬버섯국

재료 느타리버섯 10g, 새송이버섯 5g, 표고버섯 5g, 무 10g, 저염 멸치국물 200mL, 홍고추·대파 약간씩

만들기 ① 느타리버섯은 겉대로 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채썬다. ② 무는 깨끗이 씻어 굵게 채썬다. ③ 냄비에 저염 멸치국물을 붓고 끓이면 버섯과 무를 넣고 끓인다. ④ 불을 끄고 채썬 홍고추, 대파를 넣는다.



돼지고기고추장볶음

재료 돼지고기(안심) 80g, 양파 20g, 대파 20g, 통마늘 20g, 저염 고추장 15g, 식용유 약간

밀간 저염 고추장 15g, 청주·후춧가루 약간씩

만들기 ① 돼지고기는 밀간 재료로 밀간한다. ② 양파는 굵게 채썰고, 대파는 곱게 채썬다. ③ 마늘은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 통째로 준비한다. ④ 팬에 식용유를 두르고 마늘을 구워낸다. ⑤ 4에 밀간한 돼지고기를 넣고 볶다가 양파, 저염 고추장을 넣고 고기가 잘 익도록 볶는다. ⑥ 접시에 돼지고기, 파채, 마늘을 함께 담아낸다.



깻잎나물

재료 깻잎 35g, 저염 무침간장 7g

만들기 ① 깻잎은 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 다음 물기를 꼭 짠다. ② 불에 깻잎, 저염 무침간장을 넣어 무친다.



배추겉절이

재료 배추 30g, 미나리 2g

양념장 무침 베이스 간장 4g, 고춧가루·참기름·통깨 약간씩

만들기 ① 배추와 미나리는 손질하여 4cm 길이로 썬다. ② 불에 배추, 미나리를 넣고 정량의 양념장을 넣고 고루 버무린다.

Recipe2 두 번째 밥상



팥밥

재료 쌀 80g, 팥 10g

만들기 ① 팥은 삶아 첫물은 버리고 다시 물을 부어 부드럽게 익힌다. 두 번째 팥 삶은 물은 남겨둔다. ② 쌀은 씻어서 20분 정도 불린다. ③ 냄비에 쌀, 팥, 팥 삶은 물을 부어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.



생태지리

재료 생태 50g, 무 10g, 미나리 · 홍고추 약간씩, 저염 멸치국물 200mL, 다진 마늘 · 식초 약간씩

만들기 ① 생태는 손질하여 준비한다. ② 무는 나박썰고, 미나리는 4cm 길이로 썰고, 홍고추는 어슷썬다. ③ 냄비에 저염 멸치국물을 붓고 강한 불에서 끓인다. 끓어오르면 생태, 무를 넣고 약한 불에서 10분 정도 끓인 다음 미나리, 홍고추, 다진 마늘을 넣고 불을 끈다. ④ 먹기 직전에 식초를 넣는다.



소고기버섯꼬치

재료 소고기(안심) 40g, 양송이버섯 15g, 저염 불고기간장 15g, 식용유 5g

만들기 ① 소고기는 한입 크기로 썰어 저염 불고기간장에 재운다. ② 양송이버섯은 소고기와 같은 크기로 썬다. ③ 꼬치에 소고기, 양송이버섯을 번갈아 끼운다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기, 양송이버섯이 잘 익도록 굽는다.



고사리나물

재료 고사리 35g, 저염 무침간장 7g, 식용유 약간, 소금 약간 밀간 저염 고추장 15g, 청주 · 후춧가루 약간씩

만들기 ① 고사리는 물에 불려 깨끗하게 손질하고 소금물에 살짝 데친 다음 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 팬에 식용유를 두르고 고사리를 볶다가 약한 불로 줄이고 뚜껑을 덮어 뜸을 들인다. ③ 2에 저염 무침간장을 넣어 무친다.



어린잎채소샐러드

재료 어린잎채소 20g, 양배추 15g, 무염 샐러드드레싱 30g

만들기 ① 어린잎채소는 씻어서 물기를 뺀다. ② 양배추는 깨끗이 씻어 채썬다. ③ 접시에 준비한 채소를 담고 드레싱을 뿌려낸다.



무쌈

재료 무 200g, 당근 200g, 깻잎 20장, 피클양념 200mL, 식초 125mL, 물 65mL

만들기 ① 불에 피클양념 재료를 넣고 고루 섞는다. ② 무는 얇게 통썰기한다. ③ 무에 준비한 피클양념을 붓고 고루 뒤적인 다음 실온에 6시간 정도 두었다가 냉장 보관한다. ④ 당근은 채썰고, 깻잎은 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. ⑤ 도마 위에 절인 무를 펴고, 깻잎을 깔고 당근을 올려 돌돌 만든다.

Recipe2
나트륨 464mg
콜레스테롤 84mg
탄수화물 79g
단백질 32g
지방 20g
열량 648kcal
소금 1.1g

