

열량은 쏙 빼고 속은 든든...

간식도 날씬하게

식욕이 돌아오는 가을. 식사 후의 허전함이 간식으로 이어 지는데, 이는 다이어트에 실패하도록 만드는 결정적 요인 이다. 포만감도 느끼게 하면서 열량이 낮고, 비타민, 미 네랄 등이 풍부한 간식거리들을 소개한다.



방울토마토

방울토마토는 저칼로리(100g당 16kcal)에 알칼리성 식품 으로 비만, 당뇨에 좋다. 또 나트륨과 단백질, 비타민A, B1 등이 골고루 들어있고, 스트레스 해소 및 콜레스테롤과 중성 지방을 줄여줘 혈관질환 예방에 좋다.

오이의 열량은 100g당 12kcal, 수분함량은 95%로 부족한 수분을 보충해 준다. 오이의 비타민C는 피부노화 방지 및 미백, 보습효과가 있고, 칼륨성분은 나트륨과 노폐물, 중금속 을 배출해 준다. 오이의 쓴맛을 내는 성분인 쿠쿠르비타신은 간 기능 보호, 심혈관질환을 예방한다.

오이 스틱



계란

계란에는 필수아미노산과 각종 비타민, 미네랄 등이 풍부 하게 들어있다. 계란의 레시틴 성분은 콜레스테롤 흡수와 지방간을 예방해주며, 비오틴 성분은 여드름 및 비듬, 지루 성 피부염, 탈모를 예방해준다.

피스타치오는 포만감을 안겨주며, 비타민B1, 칼륨, 철 등 30 가지 이상의 비타민과 미네랄 등의 영양소를 함유하고 있다. 피스타치오의 지방은 심혈관예방에 좋은 불포화지방으로 성 인병 예방에 효과가 있고, 비타민B6 성분은 면역기능을 향 상시켜 준다.

피스타치오

