

이럴 땐 이렇게

한가위 음식, 안전하고 건강하게 관리하세요

2017.09.15

습하고 무더운 여름이 어느덧 지나가고, 서늘한 가을이 성큼 다가왔다. 음력 팔월 보름, 가을의 한가운데 달이라는 뜻을 가진 추석에 가족들과 먹을 음식을 안전하고 건강하게 다루는 정보를 소개한다.

건강하고 맛있게 적당량만

명절에는 맛있는 음식을 많이 만들고, 또 많이 먹는다. 하지만, 이럴 때 일수록 적당량을 건강하게 섭취할 필요가 있다. 명절 음식은 기름에 튀기거나 볶은 고열량, 고지방 음식이 많은 편이기 때문이다. 예를 들어, 쌀밥 1공기, 육탕, 소갈비찜, 잡채, 사금치나물, 배추김치를 먹었다 치자. 그다음, 간식으로 껌송편과 수정과를 먹으면, 총열량은 약 1,377kcal. 하루 권장섭취량(2,000kcal, 성인여성 기준)의 약 69%에 이른다.

음식별 칼로리: 쌀밥(1공기, 250g) 291kcal / 육탕(1그릇, 150g) 88kcal, / 소갈비찜(1접시, 250g) 495kcal / 잡채(1/2 접시, 75g) 102kcal / 사금치나물(1/2작은 접시, 25g) 25kcal / 배추김치(1/2작은 접시, 25g) 19kcal / 껌송편(4개, 100g) 224kcal / 수정과(1컵, 150g) 133kcal

재료를 안전하게 선택하고 보관해요

재료를 선택하는 과정에서 가족들이 음식을 더욱 건강하게 먹도록 할 수 있다. 먼저, 꼭 필요한 만큼의 신선한 제품을 선택한다. 유통기한과 표시사항을 확인하는 것도 잊지 말자. 그렇다면, 농산물, 육류, 어패류에 따라 어떻게 선택하고 보관하면 좋을까?

구분	선택 방법
농산물	고유의 색이 선명하고 상처가 나지 않은 것을 구입한다.
소고기	살코기가 밝은 선홍색을 띠고 윤기 나는 것이 좋다. 지방은 우윳빛을 나타내면서 윤기 나는 것을 고른다.
돼지고기	살코기가 옅은 선홍색을 띠면서 윤기가 나고, 지방은 흰색이면서 탄력이 있는 것을 선택한다. 지방이 무르거나 노란색을 띠는 것은 피하는 것이 좋다.
닭고기	피부에 외부손상이 없으면서 광택과 탄력성이 있는 것을 산다.
생선	원형을 그대로 유지하면서 살에 탄력이 있고 윤기가 흐르며, 아가미는 밝은 선홍색을 띠고, 눈은 투명하면서 비늘과 지느러미가 정상적으로 붙어 있는 것이 신선하다. 내장이 몸 밖으로 나와 있거나, 피부에 점액질이 흘러나와 있는 것은 상한 생선일 수 있으니 사지 않는 게 좋다.

깨끗하게 씻는 것이 중요한

채소와 과일

수돗물에 1~2분 담근 후 흐르는 물에 3회 이상 반복 씻는다. 생으로 섭취하면 미생물 오염이 될 수 있어, 사람이 그대로 먹는 야채나 과일 등을 씻는데 사용되는 1종 세척제를 사용하여 씻는다. 잔털이나 주름이 많은 채소나 뿌리, 줄기 부분의 흙과 같은 이물을 철저히 씻어야 한다.

신선하게 필요한 만큼만

수산물

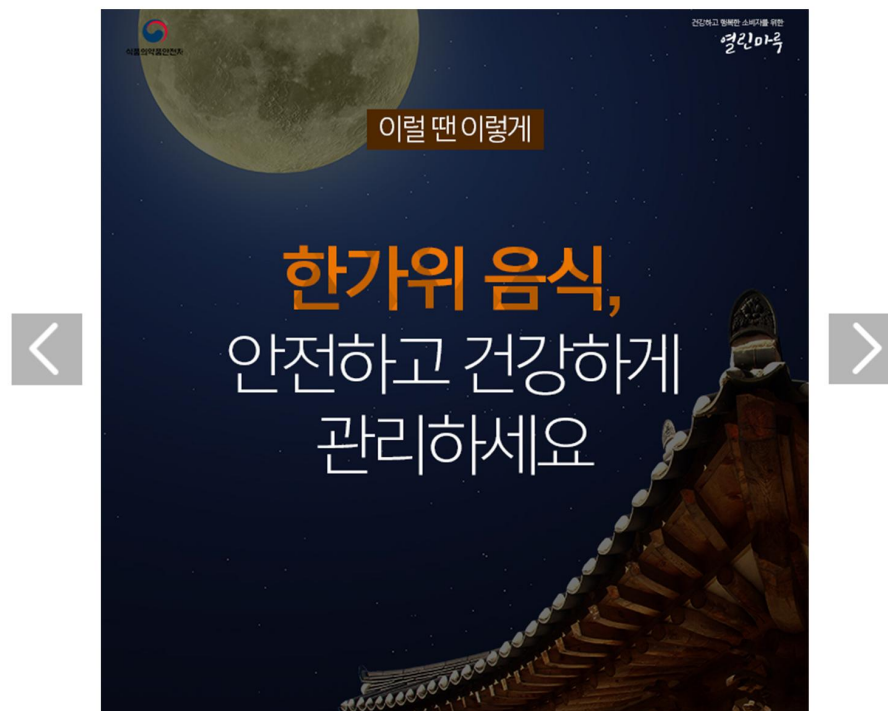
사용할 양 만큼 나눠서 밀봉이 가능한 투명 지퍼팩으로 싸둔다. 이때, 다른 식품과 구분하여 보관한다. 되도록 구매 날짜를 표시해두고, 구입 순서대로 사용해야 한다. 활어나 선어는 곧바로 섭취하는 것이 좋지만, 보관이 필요하다면 내장을 제거하고 남아있는 수분을 제거한 후에 냉장 또는 냉동한다. 나중에 다시 해동해 사용할 때는, 필요한 만큼만 해동하고 남은 생선이 있더라도 변질, 부패하기 쉬우므로 다시 냉동 보관하지 말고 폐기한다.

조리 형태에 따라 다르게 보관하는

육류

얇게 썬 고기는 단면이 넓은 만큼 상하기도 쉽다. 그 때문에 개봉 즉시 요리하는 것이 좋으며, 남았을 경우에는 밀봉해서 보관한다. 두껍게 썬 고기를 냉장 보관할 때는 1~2일을 넘기지 않는다. 고기를 여러 장 겹쳐 보관하면, 겹친 부분의 색이 변하므로 랩이나 비닐을 끼워 보관한다. 특히, 다진 고기는 부패 속도가 가장 빠르다. 구매 즉시 물기를 제거하고 밀봉하여 보관한다. 냉장 보관 시에는 1~2일, 냉동 보관이라도 2주는 넘기지 않도록 한다.

온 가족이 모이는 명절, 맛있는 음식을 안전하고 건강하게 즐기길 바란다면 주의사항들을 기억하세요. 사랑하는 사람들이 함께하는 한가위에 식중독에 걸리지 않고 건강하게 보내시길 바랄게요. 지금부터는 제수용품 구입법, 명절 음식 보관법 등의 대표적인 몇 가지를 알아봅니다.

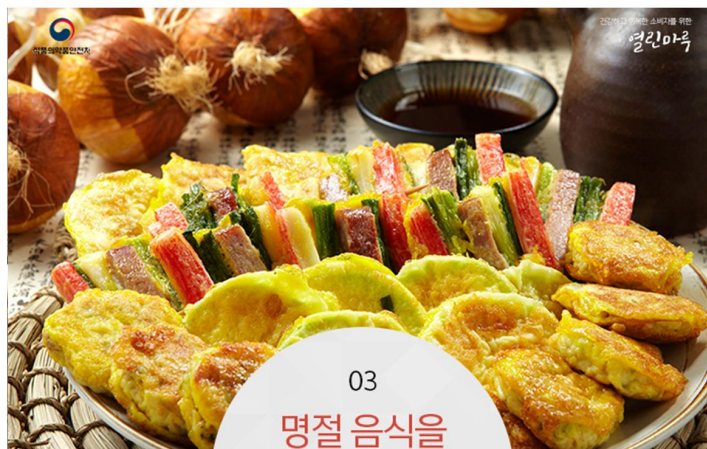




02

명절 음식 재료를 선택할 때

저칼로리 음식을 만들기 위해
두부, 버섯, 채소 등을 사용해 전을 만들어보세요.

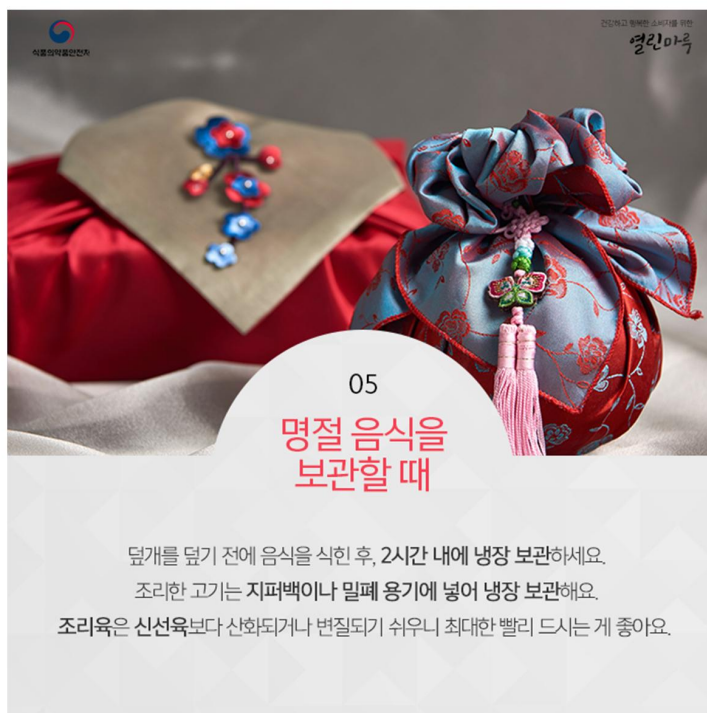


03

명절 음식을 조리할 때

전은 요리 후 기름을 충분히 제거하세요.
부침 반죽이나 튀김옷을 얇게 만들면,
반죽과 튀김옷의 탄수화물 섭취량을 줄일 수 있어요.
육류는 살코기 위주로 껍질과 기름을 없애고,
튀기고 볶는 것보다 굽거나 삶으세요.







06

성묘 음식을 운반할 때

성묘 음식은 트렁크에 보관하지 말고
아이스박스, 아이스팩 등을 이용하여 10℃ 이하 냉장상태로 운반해요.
성묘 후 음식을 먹기 전에 손을 씻거나 물티슈로 닦는 것도 잊지 마세요.



온 가족이 모이는 명절,
안전하고 건강하게
맛있는 음식을 함께 먹으며
행복한 시간 보내세요!



