



참깨 소고기 볶음

신선한 채소가 많이 들어가는 간편하고 만들기 쉬운 이 볶음 요리를 시도해보세요.

4인용

조리시간: 10분

재료

지방이 제거된 저지방 소고기 필렛 500g
 생강 4cm - 껍질을 벗기고 다진다
 큰 마늘 2 쪽 - 빵는다
 청고추 1개 - 씨를 빼고 잘게 썰어놓는다
 올리브 오일 분사기*
 참깨 1 티스푼
 베이비 복초이 1 묶음 - 잎은 분리하고 줄기는 얇게 썰어둔다
 당근 2개 - 껍질을 벗기고 막대모양으로 짧고 얇게 썬다
 볶은 캡시컴(단고추) 1 개 - 얇게 썬다
 강낭콩 150g - 손질하여 4cm 길이로 썬다
 저염분 간장 1 티스푼
 스위트 칠리소스 1 티스푼
 손질한 숙주나물 1 컵
 요리와 함께 먹을 밥*

* 심장재단의 추천을 받은 제품 구입이 가능합니다. 모든 신선한 과일과 채소는 심장재단의 자동 추천을 받습니다.

조리방법

1. 소고기를 결 반대 방향으로 얇게 썰어 그릇에 담는다. 생강, 마늘을 넣은 다음 소고기에 올리브 오일을 분사하여 얇게 코팅한 뒤 재료들을 잘 섞는다.
2. 중국요리용 냄비 (wok) 를 뜨겁게 달군다. 참깨를 넣고 1 분정도 볶아 황금색이 되면 접시로 옮긴다. 뜨거운 냄비에 오일을 분사하고 소고기 3분의 1을 넣어 같이 익을 때까지 1-2분 정도 볶은 다음 접시로 옮긴다. 남은 분량의 소고기도 3분의 1 씩 넣어 과정을 반복한다.
3. 냄비에 오일을 분사하고 복초이 줄기, 당근, 캡시컴, 강낭콩을 넣고 1분간 볶는다. 접시에 놓아둔 소고기를 모두 넣은 다음 (국물이 생겼다면 함께 넣는다) 간장과 스위트칠리소스를 섞어 소고기위에 붓고 1 분간 볶는다. 복초이 잎, 숙주나물, 참깨를 넣고 잘 섞는다. 불을 끈다음 밥과 함께 담아 낸다.

레시피 및 이미지는 허가를 받아 복사되었습니다. © 2012 National Heart Foundation of Australia (호주 국립심장재단). 건강에 좋은 요리 레시피 관련정보는 heartfoundation.org.au/recipes 를 참조하시거나 1300 36 27 87 로 전화하세요.

건강한 생활



Women and Heart Disease

여성과 심장질환



목차

- 3 심장질환은 주로 남성들이 겪는 질병 아닌가요?
- 3 위험요소 줄이기
- 4 심장의 건강을 돌보세요
- 4 참고문헌
- 5 참깨 소고기 볶음

심장질환은 주로 남성들이 겪는 질병 아닌가요?

심장질환은 남성들만 겪는 질병이 아닙니다. 지난 40년간의 의료발전에도 불구하고 아직도 심장질환은 여성(그리고 남성)의 평균적인 주요사망원인입니다. 다음 사항들을 참고하세요.

- 매일 평균 29명의 호주 여성들이 심장질환으로 사망합니다¹.
- 매년 10,400명이 넘는 여성들이 심장질환으로 사망합니다¹.
- 호주여성이 심장질환으로 사망할 확률은 유방암으로 사망할 확률보다 네 배나 높습니다¹.

다행히 심장질환은 대부분의 경우 예방이 가능하며 건강한 라이프스타일을 추구하면 위험요소를 크게 줄일 수 있습니다.

* '심장질환'이라는 용어는 관상동맥성 심질환을 가리키며 심장마비와 협심증을 포함합니다.

위험요소 줄이기

위험요소들은 심장질환을 일으킬 확률을 높이는 상태 또는 활동을 말합니다.

여기에는 다음이 포함됩니다:

- 흡연
- 높은 혈중 콜레스테롤
- 운동부족
- 당뇨병
- 고혈압
- 비만
- 우울증, 사회적 고립, 사회적 지원 부족

노령화, 심장질환으로 조기사망한 가족력(직계 가족 중 60세 미만) 등은 심장질환의 가능성을 높이는 요인이며 폐경기 이후에도 심장질환의 위험이 높아집니다.

위험요소를 많이 갖춘 사람일수록 심장질환을 일으킬 위험이 높아집니다. 중요한 것은 심장질환과 관련하여 흡연, 당뇨병, 특정한 혈중 콜레스테롤 수치 등이 남성보다는 여성에게 더 강력한 위험요소라는 것입니다.^{2,3,4}

심장의 건강을 돌보세요

심장질환을 일으킬 수 있는 위험요소를 줄이거나 이미 심장질환이 있는 경우 악화를 막는 가장 좋은 방법은 어느 정도 조절 가능한 위험요소들을 줄이거나 제거하는 것입니다.

심장질환의 위험요소에 대해 의사의 검진을 지속적으로 받으시고 의사가 주는 의료적 조언을 따라 건강한 생활습관을 기르십시오.

심장을 건강하게 관리하는 방법에 대한 더 자세한 정보는 heartfoundation.org.au 를 참조하시거나 1300 36 27 87번으로 전화하셔서 요리책자나 브로셔에 대해 문의하시기 바랍니다. 저희가 발행하는 건강관련 브로셔 중 다수는 무료로 날개 사본을 얻을 수 있습니다.

참고문헌

1. Australian Bureau of Statistics (호주 통계청). Causes of Death, Australia (호주인의 사망원인들). (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Plasma Lipoprotein Levels as Predictors of Cardiovascular Death in Women(심혈관질환으로 인한 여성사망 예측인자로서의 플라즈마 리포단백질 치수). Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209-2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Excess risk of fatal coronary heart disease associated with diabetes in men and women(여성 및 남성의 당뇨병과 관련된 치명적 관상동맥성 심질환의 위험요소): meta-analysis of 37 prospective cohort studies. British Medical Journal 2006; 332:73-78.
4. World Health Organisation (WHO) (세계보건기구) September 2004. The Atlas of Heart Disease and Stroke (심장질환과 뇌졸중 아틀라스). Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf (accessed September 2007).