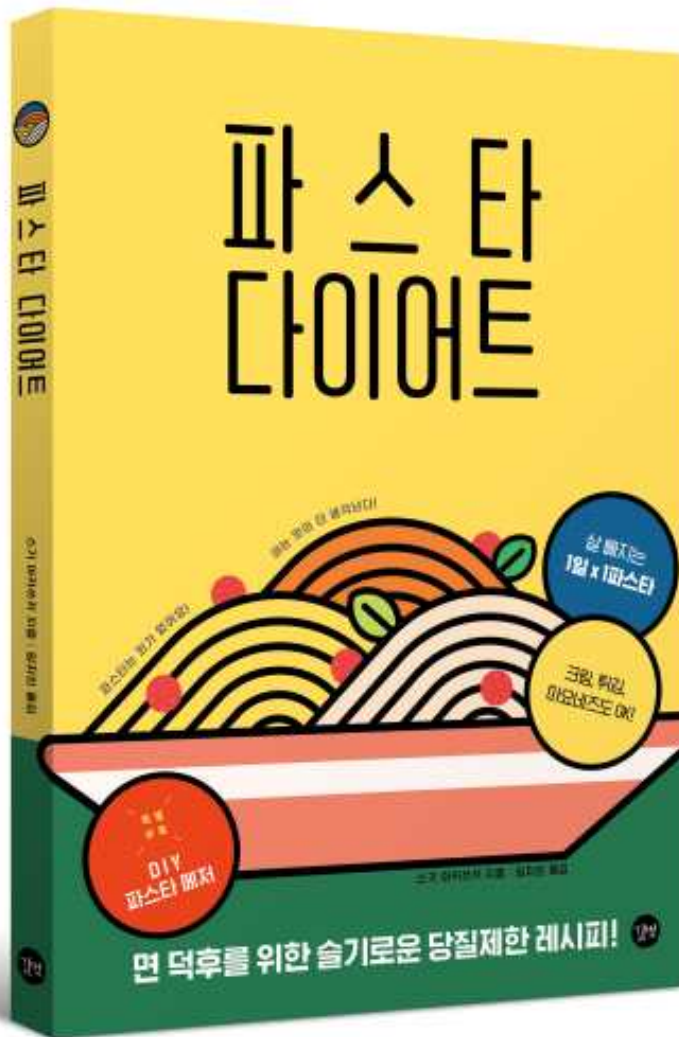


(주) 도서출판 길벗

(04003) 서울시 마포구 월드컵로10길 56
T.02.332.0931 F.02.323.0586

면 덕후를 위한 슬기로운 당질제한 레시피

《파스타 다이어트》



지은이 : 스기 아카쓰키

출판사 : (주)도서출판 길벗

발행일 : 2020년 7월 30일

페이지 : 140쪽

가 격 : 13,500원

ISBN : 979-11-6521-227-8 13510

판 형 : 148*210 (무선)

담당자 : 최선애(02-330-9821, ai@gilbut.co.kr)

분 야 : 건강취미 > 다이어트/미용

요리 > 테마별요리 > 다이어트식

가정살림 > 요리 > 상황별요리 > 다이어트요리

건강 > 다이어트 > 다이어트일반

건강/취미/레저 > 건강정보 > 음식과 건강

▶ 책소개

언제부터 탄수화물이 죄가 되었을까? 탄수화물은 우리 몸의 주된 에너지원!

GI지수 낮은 ‘파스타’는 다이어트의 강력한 조력자!

탄수화물과 지방을 강박적으로 피하면 몸의 균형이 깨지고 혈당과 인슐린 수치에 문제가 생겨 다이어트에 방해가 된다. 탄수화물은 세포의 주된 에너지원으로, 탄수 섭취량이 적으면 운동을 해도 운동 효율이 떨어지고 근손실까지 발생하게 된다. 탄수화물과 지방은 끊는 것이 아니라 양을 조절해서 먹는 것이 핵심이다.

특히 파스타는 흰쌀밥이나 빵에 비해 당질량과 GI지수가 낮다. GI지수가 낮으면 혈당치 상승과 하강이 완만하게 이루어져 몸에 지방이 잘 쌓이지 않는다. 파스타를 똑똑하게 활용하면, 당질 섭취를 억제하면서 살은 안 찌는 식단을 짤 수 있는 원리이다.

까르보나라도 미트소스도 OK! 냉장고 속 재료로 10~20분이면 똑딱!

입은 즐겁고 속은 든든한 마법의 레시피 31!

《파스타 다이어트》는 다이어터에게는 금기 메뉴인 ‘까르보나라’ ‘미트소스’ ‘튀김’도 제대로 맛있으며 살 빠지는 파스타로 변신시켰다. 우리 몸의 대사활동과 영양학을 바탕으로 저자가 고안한 소스와 부재료를 조합하면, 당질 흡수를 억제하고 지방을 잘 연소시킬 수 있기 때문이다.

레시피는 대부분 10~20분이면 완성되어 매일 부담 없이 다이어트를 이어나갈 수 있다. 흔히 알려진 메뉴 외에도 ‘닭똥집’ ‘낫토’ ‘콩치 통조림’으로 이색적이면서 근사한 한 그릇을 똑딱 만들 수 있다. 손질하기 어려운 채소와 어패류 등도 간단하게 활용할 수 있는 방법까지 소개한다.

한 끼 파스타는 70g! 면 이외 부재료는 2배 UP!

‘만복감’과 ‘살찌기 어려운 몸’ 두 마리 토끼를 잡다

일반적인 파스타 1인분의 양은 100g(건면)이다. 다이어트 효과를 높이는 파스타의 한 끼 분량은 약 70g으로 삶으면 약 180g으로 늘어난다. 이조차도 부족하다고 느끼는 사람을 위해 저자는 면 이외의 부재료를 ‘평균의 2배 이상’으로 늘리라고 추천한다.

무엇을 추가할지는 ‘단백질’과 ‘식이섬유’를 포인트로 똑똑하게 선택해야 한다. 단백질은 고기, 생선, 콩류 등에 포함되어 있고, 근육의 근간이 되는 영양소이다. 근육이 늘어나면 기초대사량과 소비칼로리가 늘어나기 때문에 지방을 태우기 쉬운 몸이 된다. 또 식이섬유는 당질의 흡수를 늦춰 주기에 채소, 버섯류, 해초류를 적극적으로 사용해보자.

맛있게 먹는 즐거움을 잃지 않기

스트레스 없이 지속가능한 ‘파스타 다이어트’

먹는 즐거움을 만족시키지 못하는 다이어트는 실패하기 쉽다. ‘참기만 하는’ 다이어트에 좌절한 사람이라면 《파스타 다이어트》에 소개된 레시피를 다양하게 활용해보자.

각 레시피마다 궁합이 좋은 토핑 재료를 다양하게 소개하고 있어 31개의 레시피를 취향껏 변주할 수 있다.

[지은이] 스키 아카쓰키

‘맛있고 즐겁게 먹는다’를 가장 소중한 가치로 생각하는 건강식과 미용식의 연구가이자 한 아이의 어머니이다. 초등학교 때 낫토 파스타를 직접 만들 정도로 어린 시절부터 요리를 즐겼다.

도쿄대학 입학 후에 건강과 음식을 향한 흥미가 더욱 깊어져서 농학부로 진학했다. 졸업 후에는 음식에 관한 지식을 넓히기 위해 동 대학원 의학계 연구과로 진학해 기초의학, 영양학, 세포 정보학 등을 폭넓게 배웠다. 대학원 재학 중 ‘음식은 과학이나 이론만으로 설명할 수 없다’는 것을 깨닫고 독자적으로 건강식을 탐구하기 시작했다.

식품업계 컨설팅을 다수 맡으면서 TV와 라디오, 잡지, 웹 등에서 활약 중이고, 보통의 식사를 인스타그램에 활발하게 올리며 소통하고 있다.

[옮긴이] 임지인

도쿄외국어대학원에서 언어문화 일본근대문학을 전공했다. 현재 엔터스코리아 출판기획자, 일본어 전문 번역가로 활동 중이다. 주요 역서로 《오늘은 아무래도 케이크》, 《치즈 구움과자》, 《오븐 없이 프라이팬으로 만드는 뜯어먹는 빵》, 《딱 한잔하려고 했을 뿐인데》가 있다.

[차례]**[프롤로그] 다이어트를 할 땐 참아야만 한다고요?**

파스타는 다이어트의 강력한 조력자였다!

살 빠지는 파스타! 효과적으로 먹는 방법

살 빠지는 파스타! 규칙 3가지

이 책의 등장인물

레시피 사용설명서

‘취향 저격’ 목록

[1장] 살기만 하면 단숨에 완성! 간단 10분 파스타

[모치코의 다이어트 이야기 1] 모치코, 파스타 다이어트를 만나다

[모치코의 다이어트 이야기 2] 파스타로 정말 살을 뺄 수 있어요?

[모치코의 다이어트 이야기 3] 살 빠지는 파스타의 정체는?

[모치코의 다이어트 이야기 4] 다이어트 효과를 높이는 ‘살 빠지는 소스’

[모치코의 다이어트 이야기 5] 배가 잘 안 꺼지는 ‘살 빠지는 부재료’

[모치코의 다이어트 이야기 6] 요리 곱손, 완전 초보예요!

01 진하고 고소한 명란파스타

02 살찌지 않는 까르보나라파스타

03 꿀맛 감칠맛 잔멸치푹콩파스타

04 중독성 있는 낫토치즈파스타

05 마법 같은 브로콜리참치파스타

06 바다 향 가득 오징어파스타

〈파스타 다이어트를 지속하는 비결 1〉 면을 좀더 먹고 싶으면?

[2장] 미리 만들어두는 저장용 파스타 소스

|모치코의 다이어트 이야기 7| 매일 요리하는 건 무리예요!

07 깊은 감칠맛 미트소스

08 행복한 아보카도소스

09 채소 가득 카포타소스

10 만능 재주꾼 버섯소스

11 콜라겐 젤리 닭날개소스

〈파스타 다이어트를 지속하는 비결 2〉 다양한 파스타 면으로 즐기자

[3장] 왕창 배부른 고기 파스타

|모치코의 다이어트 이야기 8| 살 뽐 건데 고기를 먹어도 돼요?

12 산처럼 쫄은 로스트비프파스타

13 견과류 추가한 닭가슴살파스타

14 오독오독 닭똥집된장파스타

15 육즙 가득 치킨가라아게파스타

16 큐브 모양 돼지고기파스타

〈파스타 다이어트를 지속하는 비결 3〉 알록달록 예쁜 그릇을 활용한다

[4장] 건강 챙기는 채소 & 어패류 파스타

|모치코의 다이어트 이야기 9| 채소를 듬뿍! 넣어서 먹자

17 풍성한 느낌 파프리카콩치파스타

18 시금치 넣은 대구크림파스타

19 통조림 활용 고등어카레파스타

20 어패류 가득 해물파스타

21 이자카야 분위기 야키소바파스타

〈파스타 다이어트를 지속하는 비결 4〉 단맛이 그리워지면?

[5장] 마음이 평온해지는 따뜻한 국물파스타

|모치코의 다이어트 이야기 10| 다이어트, 점점 지쳐요

22 육수가 꿀맛 찌개국물파스타

23 힘을 주는 닭고기국물파스타

24 바지락 넣은 나폴리탄

25 국물 많은 카레난반

26 새우 듬뿍 에스닉파스타

〈파스타 다이어트를 지속하는 비결 5〉 죄책감이여, 안녕~

[6장] 눈이 즐거운 상큼한 냉파스타

|모치코의 다이어트 이야기 11| 마지막 필살기는 뭔가요?

27 깊은 여운 가다랑어냉파스타

28 질리지 않는 냉탄탄파스타

29 하와이풍 냉포케파스타

30 끈적끈적 연어냉파스타

31 포근한 단맛 콘수프냉파스타

〈파스타 다이어트를 지속하는 비결 6〉 술 마시고 싶을 때는 어떡하죠?

|모치코의 다이어트 이야기 12| 파스타로 자신감과 활력도 쑥쑥!

[부록]

부재료 반찬 수첩

나에게 주는 칭찬! 보상 파스타

마음대로 파스타, 간단하게 만들기 팁

DIY 파스타 다이어트 전용 메저

|에필로그| 마지막까지 읽어주셔서 감사합니다