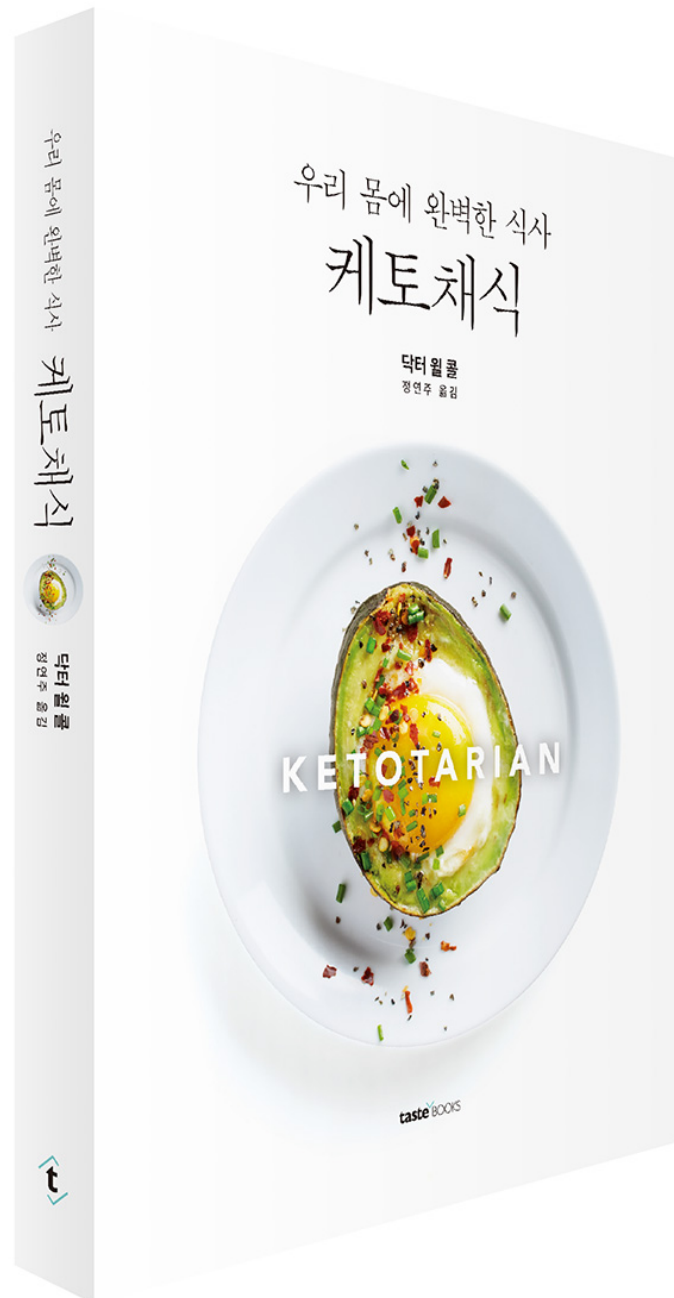


테이스트  북스
신간안내

케토채식



닥터 윌 콜 지음 / 정연주 옮김

*발행: 2020년 1월 20일

*쪽수: 296쪽

*판형: 180x240mm *형태: 무선

*값: 18,800원

*ISBN: 978-89-546-7029-6 13590

*테이스트북스: 경기도 파주시 회동길 210 2층 김옥현

031-955-2693 selina@munhak.com

테이스트북스는 출판그룹 문학동네의 임프린트입니다.



몸에 해로운 다이어트는 그만!

채식과 케토제닉의 문제점을 해결한 새로운 식사법

〈케토채식〉은 제대로 건강해지고 싶은 사람들을 위한 안내서입니다. 체중을 감량하고 염증을 가라앉히며 활력이 넘치는 몸이 되기 위해 먹어야 할 것과 먹지 말아야 할 것을 구분해 건강한 식사를 할 수 있도록 도와줍니다. 저자 닥터 윌 콜은 전 세계 수천 명의 환자를 치료하며 맛있는 음식을 약으로 활용하는 방법을 깨달았고, 그 내용을 고스란히 이 책에 담았습니다. 닥터 윌 콜이 제안하는 케토채식 식단을 실천하면 우리 몸은 모든 시스템을 최적화해 두뇌, 호르몬, 신진대사가 활발해집니다. 요요 현상이 반복되는 몸이 상하는 다이어트를 하고 있나요? 이제 건강은 되찾고 체중은 저절로 감소되는 새로운 식이요법에 도전해보세요.

저자: 닥터 윌 콜

서던 캘리포니아 건강과학대학을 졸업했다. 박사 학위 취득 후 기능 의학 및 임상 영양에 관해 광범위한 교육 및 연수를 거쳤고 현재 펜실베이니아주 피츠버그에 있는 병원 및 닥터윌콜닷컴(drwillcole.com)에서 웹캠을 통해 전 세계 환자를 치료하고 있다. 만성질환의 근본적인 원인에 관한 임상 조사 및 갑상선 문제, 자가면역질환, 호르몬 기능 장애, 소화 장애, 두뇌 문제에 관한 맞춤형 건강 프로그램 제안을 전문적으로 다룬다.

미국 최고의 기능의학 및 통합 의학 전문가로 TV 프로그램을 통해 건강 문제를 조언하고 있으며, 기능 의학을 주제로 강연은 물론 세계 최대의 웰니스 전문 웹사이트 마인드바디그린(mindbodygreen.com)의 건강 전문가 및 강사로 수백 개의 칼럼을 기고했다. 굿, 버슬, 리더스다이제스트 등에도 칼럼을 기고한 바 있다. 해부학, 생리학, 병리생리학, 전염병학, 조직학, 혈액 화학, 신경학, 약리학뿐만 아니라 일반 의료 진단 및 임상영양, 식물의학, 생활 상담 및 생물화학에 관련된 광범위한 교육을 받았다. 약물로 증상을 치료하기 보다 근본 원인을 찾기 위해 노력하고 있으며 영양 요법, 허브, 보충제, 스트레스 관리 기술 및 생활 습관 변화와 같은 자연스럽고 부작용이 없는 방법을 통해 건강을 증진시키고 최적의 컨디션을 만들기 위해 노력하고 있다.

역자: 정연주

성균관대학교 법학과를 졸업하고 사법시험을 준비하던 중 진정 원하는 일은 ‘요리하는 작가’임을 깨닫고 방향을 수정했다.

이후 르 코르동블루에서 프랑스 요리를 전공하고, 푸드 매거진 에디터로 일했다. 현재 바른번역 소속 번역가이자 프리랜서 에디터로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 《노마 발효 가이드》, 《풍미사전》, 《바 타르틴》 등이 있으며 《온갖 날의 미식 여행》을 썼다.

우리의 DNA는 운명을 결정짓지 않는다

최고의 약은 수저 속에!

제대로 건강해지고 싶은 사람들을 위한 식사법, 케토채식

저탄수화물과 적당한 단백질, 고지방을 강조하는 식습관으로 최근 열풍을 불러일으키고 있는 케토제닉을 아시나요? 케토제닉 식이요법은 체중 감량과 만성염증 감소에 효과적이라고 알려져 있는데 대부분 공장식 사육으로 생산한 가공육, 소고기, 유제품을 소비합니다. 항생제와 호르몬이 잔뜩 들어 있고 다양한 인공감미료를 허용해 건강 문제를 일으키기도 합니다. 음식의 질보다 다량영양소의 비율에만 집착하는 탓에 탄수화물 함량이 높은 채소를 두려워하고 피하는 사람도 있습니다.

우리가 건강한 식이요법으로 알고 있는 채식은 또 어떤가요? 저지방 고탄수화물이 특징이기에 주로 탄수화물을 먹고, 콩단백질에 의존하는 메뉴가 많습니다. 그런데 콩은 유전자변형식품이며 에스트로겐 함량이 높다는 단점이 있지요. 장기적으로 채식을 할 경우 소화기관이 약해지고 건강이 나빠지는 경우도 있습니다.

미국 유명 기능의학 의사 닥터 월 콜은 이런 케토제닉과 채식의 장점만 모아 새로운 식이요법, 케토채식을 정립했습니다.

케토채식 메뉴는 대부분 비건 또는 채식에 속하며 콩류, 유제품, 글루텐, 곡물을 배제합니다. 이 식단은 건강한 식물성지방과 깨끗한 단백질, 영양소 가득한 채소를 마음껏 먹습니다. 또한 소화가 쉽지 않은 염증성 일반 육류와 유제품 등을 먹지 않고도 두뇌 기능 강화와 지방 연소, 호르몬 치유, 활력 충전의 효과를 얻을 수 있습니다. 우리 몸에 좋은 식재료와 간단하고 맛있는 케토채식 요리를 먹는 것만으로도 우리 몸은 달라질 수 있습니다.

〈케토채식〉이 제시하는 60일간의 음식 여정을 한번 따라가보면 어떨까요? 건강하게 장수할 수 있는 몸으로 변화하는 놀라운 음식 혁명을 경험하게 될 것입니다.

〈추천사〉

“케토제닉과 비건 식단의 장점만 끌어모은 식이요법으로, 건강한 두뇌를 위해 절대적으로 필요한 최고의 선택지다.

케토제닉을 시작하고 싶은 사람에게는 필수 교재다!”

—테리 월스, 기능의학 의사, 《월스 프로토콜 *Wahls Protocol*》 저자

“닥터 월 콜이 수년간의 임상경험을 총집합하여 식탁에 차려냈다. 건강을 되찾는 환상적이고 신선한 관점을 선보이는 책이다.”

—제이슨 핑, 《비만 코드 *The Obesity Code*》 저자

“케토제닉을 둘러싼 과학은 실로 흥미로운 내용이라 채식 위주의 케토제닉을 시도하려면 반드시 올바른 지식을 갖춘 닥터 월 콜의 《케토채식》과 같은 책이 필요하다.”

—제이슨 와코브, 마인드바디그린의 창립자이자 CEO 겸 《웰스 *Wellth*》 저자

“기능 의학적 접근이 필요한 환자가 생길 때마다 닥터 월 콜에게 기댄다. 케토채식은 그야말로 건강한 생활을 위한 필수 요소다.”

—켈리 르베크, 유명 영양사이자 《바디 러브 *Body Love*》 저자

배고프지 않고 맛있게 먹을 수 있는 75가지 메뉴

채식주의에 친화적이며 글루텐, 곡물, 유제품을 배제한 75가지 메뉴의 레시피를 담았습니다. 손쉽게 구할 수 있는 채소에 몇 가지 허브와

몸에 좋은 기름, 건강 파우더 등을 첨가해 몸에 좋은 메뉴를 어렵지 않게 만들 수 있습니다. 75가지 메뉴와 식단표 속 메뉴가 추가되어,

기호대로 골라 먹을 수 있는 케토채식 메뉴가 가득합니다.

주키니버섯코치구이

Zucchini And Mushroom Saaty

비건, 채식
준비 시간: 15분 조리 시간: 15분
2인분
단백질: 7g 순수 탄수화물: 8g 지방: 30g

- 주키니 1개 분량
- 호박(노랑) 1개 분량
- 표고버섯 85g

양념장

- 아몬드 다진 것 1개 분량
- 올리브오일 2큰술
- 생강을 갈아낸 것
- 생 계란을 1개 분량
- 우유 1/4컵 1/4컵 분량
- 고지르(1/4) 1/4컵 분량
- 생강 2cm 1/4컵 분량

아몬드소스

- 아몬드 다진 것 1개 분량
- 생강을 갈아낸 것 1개 분량
- 표고버섯 2큰술
- 아몬드버섯 2큰술
- 아몬드 다진 것 1개 분량
- 우유 1/4컵 1/4컵 분량
- 고지르(1/4) 1/4컵 분량
- 생강 2cm 1/4컵 분량
- 카리엔버섯 1/4컵 분량

1 25~30cm 길이인 표고 버섯 2개를 준비한다. 대나무 스테이킹 안티 불에 30분 이상 말려두기 놓는다.

2 주키니, 호박은 2.5cm 두께로 자르고 표고버섯은 가늘게 썰어준다.

3 주키니, 호박과 표고버섯을 고지르 반입하여 볶는다.

4 양념장 재료를 함께 넣고 골고루 섞는다. 양념장 완성된 반 정도를 조리용 볼에 호박의 바깥에 바른다.

5 그릴이나 팬에 고지르를 올린 뒤 남은 양념장을 얹는다(가래 먹이 반 뒤입) 15~20분 정도 굽는다.

6 아몬드소스 재료를 작은 냄비에 넣고 섞은 뒤 약불에서 한 소문 끓인 다음 끓여버릴 때까지 자주 저어주기 3~4분 정도 익힌다.

7 볶은 고지르를 그릇에 넣고 6의 아몬드소스를 곁들인다.



아보카도와 비트칩즈바질카프레제

Roast Cheese Basil Caprese With Avocado

비건, 채식
준비 시간: 10분 조리 시간: 14분
2인분
단백질: 12g 순수 탄수화물: 12g 지방: 46g

- 비트(가을) 1개
- 아보카도(가을) 1개
- 생 비건치즈 슬라이스 10g
- 아몬드(가을) 슬라이스(가을) 10g
- 바질 잎 1개 1개 분량
- 올리브오일 2큰술
- 올리브오일 1큰술
- 케소(가을) 슬라이스(가을) 1큰술
- 다진 아몬드(가을) 1/4컵 분량
- 생강 2cm 1/4컵 분량
- 후추 1/4 1/4컵 분량

1 오렌지를 200%로 채워준다.

2 비트는 슬라이스(가을)로 썰어서 14cm 정도 오렌지에서 익힌다. 한입 수 있을 정도로 썰어 다음 표고버섯, 양념장, 생강과 함께 슬라이스한다.

3 아보카도는 반으로 잘라서 씨와 껍질을 제거하고 슬라이스한다.

4 슬라이스(가을), 생강, 올리브오일, 다진 아몬드(가을), 생강, 한입 크기의 후추를 함께 넣고 골고루 섞는다.

5 슬라이스(가을) 비트, 비건치즈, 아보카도를 넣고 아몬드와 바질을 곁들인다.

6 남은 후추와 생강을 4를 곁들인다.

4주간의 식단표와 레시피

하루 세끼, 총 4주의 추천 식단표를 삽입해 누구나 쉽게 실천할 수 있게 도와줍니다. 총 칼로리의 60~75%를 지방, 15~30%를 단백질, 5~15%를 탄수화물로 구성한 영양 가득한 메뉴로, 이대로 따라하면 어렵지 않게 성공할 수 있습니다. 취향에 따라 메뉴를 빼거나 추가해도 좋으며 간헐적 단식을 포함시켜 나만의 식단표를 만들 수도 있습니다.

Week
2

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
단백질 37g 순수 탄수화물 53g 지방 18g	단백질 61g 순수 탄수화물 33g 지방 17g	단백질 45g 순수 탄수화물 40g 지방 17g	단백질 42g 순수 탄수화물 51g 지방 17g	단백질 47g 순수 탄수화물 53g 지방 18g	단백질 58g 순수 탄수화물 40g 지방 15g	단백질 53g 순수 탄수화물 43g 지방 16g
인물 코코넛(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	인물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	인물 케소(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	인물 케소(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	인물 케소(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	인물 케소(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	인물 케소(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량
물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량	물 생강(가을) 1개 분량 케소(가을) 1개 분량
견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량
견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량
견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량
견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량
견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량	견식 대나무(가을) 1개 분량

추천사 _ 004

Introduction 케토채식

염증의 시대 _ 014

우리의 DNA는 운명을 결정짓지 않는다 _ 015

최고의 약은 수저에 담겨 있다 _ 016

당 vs 지방: 어떤 영양소를 연료로 삼고 있는가? _

017

케토제닉과 채식의 장점을 통합 _ 019

음식으로부터의 자유와 평화 _ 020

Part 1 케토제닉의 이해

케토 원리 1: 지방을 에너지원으로 활용 _ 023

케토 원리 2: 지방은 우리의 친구 _ 027

다섯 가지 종류의 케토제닉 _ 032

케토제닉의 건강상 이점 _ 033

케토제닉의 잠재적 문제점 _ 043

Part 2 채식의 장점과 단점

채식의 장점 _ 049

채식이 빠질 수 있는 함정 _ 055

Part 3 채식 기반의 케토채식

비건에서 케토채식주의자가 되기까지 _ 068

케토채식: 새로운 세대의 케토시스 _ 074

Part 4 케토채식 음식 알기

먹어야 할 것 _ 077

피해야 할 것 _ 092

섭취 가능한 당분과 피해야 할 당분 _ 096

Part 5 케토채식 실천

케토채식으로 외식 _ 103

밖에서 먹는 음식과 간식 _ 104

케토채식 대체 음식 _ 106

육지와 바다의 케토채식 슈퍼푸드 _ 107

케토채식에 좋은 보충제 _ 114

케토채식이 승인하는 프로틴파우더 _ 122

Part 6 케토채식을 시작하는 법

1단계: 음식을 기록하고 무엇을 먹고 있는지 인지한다 _ 127

2단계: 탄수화물, 단백질, 지방 섭취량을 계산한다 _ 128

3단계: 케토시스 상태를 확인한다 _ 131

4단계: 8주 후 내게 맞게 조정한다 _ 137

케토 독감의 정체와 피하는 법 _ 137

Part 7 케토채식의 기술

간헐적 단식(IF) 시도하기 _ 141

탄수화물 최적점 찾기 _ 147

전해질 균형 맞추기 _ 150

스트레스 관리하기 _ 150

음식과 몸의 평화 이루기 _ 153

Part 8 케토채식 메뉴

채소로 만든 메인 요리

봄채소양상추랩 _ 158

태국식 코코넛캐슈너트커리 _ 160

양송이버섯레드와인라구 _ 161

모로코식 채소타진 _ 162

자과 바질을 곁들인 국수호박스파게티 _ 164

멕시코식 케일엔칠라다 _ 165

이탈리아식 콜리플라워쌀수프 _ 166

동양식 양배추버섯수프 _ 167

코코넛채소볶음과 콜리플라워밥 _ 168

주키니버섯꼬치구이 _ 170

속을 채운 주키니 _ 172

시금치샐러드 _ 173

가지구이와 비트타히니요구르트 _ 174

버터콜리플라워 _ 175

비트칩샐러드 _ 176

채소구이와 올리브바질페스토 _ 178

콜리플라워타코 _ 180

비트채소구이 _ 181

아보카도와 비트치즈바질카프레제 _ 182

페스토주키니파스타 _ 184

견과류를 채운 양송이버섯 _ 186

콜리플라워피자 _ 187

콜리플라워스테이크 _ 188

코코넛버섯수프 _ 190

콜리플라워후무스랩 _ 192

아침 식사

코코넛을 얹은 베리크림파르페 _ 195
 치아푸딩블랙퍼스트볼 _ 196
 에그카도 _ 198
 연어달걀스크램블 _ 200
 달걀근대스크램블 _ 201
 아보카도코코넛오이카나페 _ 202
 말차라테 _ 238
 해독차 _ 240
 팻밤 _ 241
 토마토마요네즈소스와 아보카도튀김 _ 242
 코코넛믹스너트구이 _ 244
 케일칩 _ 245
 코코넛아몬드볼 _ 246

생선과 해산물 요리

연어구이와 브로콜리라브 _ 249
 참치니수아즈샐러드 _ 250
 자몽샐러드와 넙치구이 _ 252
 자몽아보카도참치샐러드 _ 254
 메기포boy랩과 셀러리악슬로 _ 255
 훈제송어레터스랩 _ 256
 훈제청어콜라드랩 _ 257
 생강코코넛훈제연어 _ 258
 정어리토마토샐러드 _ 260
 연어타코 _ 262
 가지새우볶음 _ 263
 새우마늘올리브볶음 _ 264
 토마토펴넬홍합찜 _ 266
 관자그릴구이 _ 268

인스턴트팟

마늘디핑소스 _ 270
 아티초크찜 _ 271
 아스파라거스찜 _ 272
 양파수프 _ 273
 비트아보카도자몽과 적양파피클 _ 204

저녁 식사용 달걀 요리

콜리플라워볶음밥 _ 206
 양배추볶음과 달걀피망찜 _ 208
 버섯근대치즈오믈렛 _ 209
 로메인아보카도달걀시저샐러드 _ 210
 매콤한 시금치올리브프리타타피자 _ 212
 그린프리타타 _ 214
 달걀을 채운 포르토벨로버섯 _ 215
 토마토올리브케이퍼소스에 익힌 달걀 _ 216
 채소해시와 달걀프라이 _ 218

샐러드와 사이드 메뉴

오이래디시깍지완두콩샐러드 _ 220
 사과주식초브로콜리샐러드 _ 222
 참깨레몬펜넬오이슬로 _ 223
 코코넛라즈베리샐러드 _ 224
 방울양배추샐러드 _ 226
 레몬핫소스의 콜리플라워올리브구이 _ 227
 크림케일 _ 228
 라임피시소스의 방울양배추구이 _ 230
 새콤한 올리브그린빈볶음 _ 231
 레몬과 올리브를 곁들인 브로콜리구이 _ 232

스무디와 건강차, 간식

코코넛라즈베리스무디 _ 235
 딸기아보카도스무디 _ 236
 스피룰리나슈퍼스무디 _ 237
 당근크림수프 _ 274
 코코넛밀크요구르트 _ 275

감사의 말 _ 276**Notes _ 참고문헌 _ 277****Bonus _ 식단표 _ 287**