야식 먹고 2㎏ 뺀다? 최화정이 즐기는 '다이어트 야식'

등록 2026.05.10 13:43:00

[서울=뉴시스] 방송인 최화정이 두유면 콩국수, 오징어볶음 등 다이어트 야식 레시피를 공개했다. (사진=유튜브 '안녕하세요 최화정이에요') *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]박윤서 인턴 기자 = 방송인 최화정이 즐기는 초간단 다이어트 야식 레시피가 공개됐다.

지난 7일 최화정은 자신의 유튜브 채널에 '밤늦게 먹어도 살 안 찌는 최화정 야식 요리 초간단 레시피'라는 제목의 영상을 게재했다. 최화정은 일명 다이어트 야식을 소개한다며 "따라하면 2㎏ 빠진다"고 자신감을 드러냈다.

최화정이 첫 번째로 추천한 다이어트 야식은 콩국수였다. 일반 소면이 아닌 두유면을 활용한 것이 특징이었다. 그녀는 달지 않은 콩물 두유 세 봉지와 두부 반 모, 견과류 한 봉지, 무가당 피넛 버터 등을 믹서기에 넣고 갈아 콩물 소스를 만들었다. 이어 두유면에 이 소스를 붓고 위에 오이, 토마토 등을 고명으로 올려 마무리했다.

최화정은 "견과류, 땅콩 버터, 두유가 들었기 때문에 단백질 총집합이다. 일주일만 연속으로 먹어도 몸이 달라지는 걸 알게 될 것"이라고 적극 추천했다.

두유면은 콩에서 추출한 식물성 단백질이 풍부하고 포만감이 높아 야식으로 섭취해도 부담이 적은 식품으로 꼽힌다. 일반 밀가루 면보다 탄수화물 함량이 낮고 식이섬유가 풍부해 혈당이 급격히 오르는 것을 완화하는 데 도움을 줄 수 있다.

두 번째 추천 메뉴는 오징어볶음이었다. 최화정은 팬에 올리브오일을 두르고 간마늘, 페퍼론치노를 넣고 볶다가 오징어를 넣어 익혔다. 여기에 액젓으로 감칠맛을 끌어 올렸고 레몬즙을 넣어 산미를 더했다.

최화정은 "사람들이 다이어트라고 했을 때 오징어를 잘 떠올리지 못하더라. 단백질하면 바로 닭가슴살을 많이 이야기한다"며 오징어가 다이어트 식품으로 좋다는 점을 강조했다.

실제로 오징어는 열량이 낮으면서도 단백질 함량이 높아 체중 관리 식단으로 적합한 식재료다. 전체 성분의 약 17%가 단백질로 구성돼 있어 근육 유지와 포만감 형성에도 큰 도움을 준다.

◎공감언론 뉴시스 fpelr44@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지