

'168cm 48kg' 송지효가 먹은 봄동비빔밥...건강 관리에 도움

등록 2026.06.02 00:01:00



[서울=뉴시스] 배우 송지효가 날씬해진 모습으로 화제가 됐다. (사진=유튜브 '송지효' 캡처) *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]박윤서 인턴 기자 = 배우 송지효가 날씬해진 모습을 화제가 된 가운데 앞서 그가 먹은 봄동비빔밥이 눈길을 끈다.

지난달 28일 송지효가 운영하는 유튜브 채널에는 '내 선물 받고 싶은 사람?! 송지효의 도전장'이라는 제목의 영상이 올라왔다. 이날 송지효는 도자기 공방을 찾아 구독자들에게 선물할 작품 만들기에 도전했다.

공방에 방문한 송지효는 '살이 갈수록 빠진다'는 제작진의 물음에 "요즘 운동을 못했다. 오늘부터 다시 운동하려고 살을 빼고 있다"고 밝혔다.

송지효는 2024년 SBS 예능 프로그램에서 '런닝맨'에서 몸무게가 48kg인 것이 공개된 바 있다. 키는 168cm로 알려져 있다.

이와 함께 송지효의 식단도 관심을 모으고 있다. 앞서 그는 자신의 유튜브 채널에서 호텔에서 직접 만든 봄동비빔밥을 먹는 모습을 공개했다.

봄동비빔밥의 주재료인 봄동은 100g당 23kcal로 열량이 상대적으로 낮아 체중 관리에 도움이 된다. 또한 비타민A의 전구체인 베타카로틴 함유량이 높아 항산화 작용으로 인한 노화 방지, 암 예방에 효과적이다. 칼륨, 칼슘, 인 등의 무기질로 빈혈을 예방하고 콜레스테롤 합성 작용을 억제해 혈관 건강 관리에도 유익하다.

다만 봄동은 단백질과 지방이 부족한 편이다. 봄동비빔밥을 만들어 먹을 때 돼지고기, 닭가슴살 등 육류를 곁들여 먹으면 보다 균형 잡힌 식단을 구성할 수 있다.

©공감언론 뉴시스 fpelr44@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지