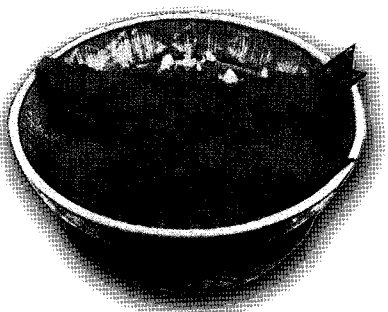


# 퀴즈 알아보는 칼로리

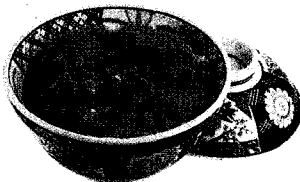
당뇨병 환자를 위한 식사요법이라고 하면 일맞게, 골고루, 제때에, 즐겁게 먹어야 한다. 그러기 위해 알아야 할 것들 중 어렵게 생각하는 부분이 바로 칼로리이다.

먼저 외식에서 알아두어야 할 음식의 칼로리를 퀴즈로 풀어보자.

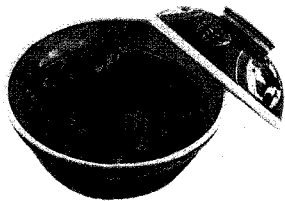
● 튀김 덮밥과 장어구이 덮밥 중 열량이 높은 쪽은 어디일까요?



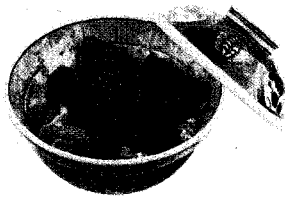
닭고기 계란 덮밥 682kcal



돈가스 덮밥 950kcal



연어알 덮밥 642kcal

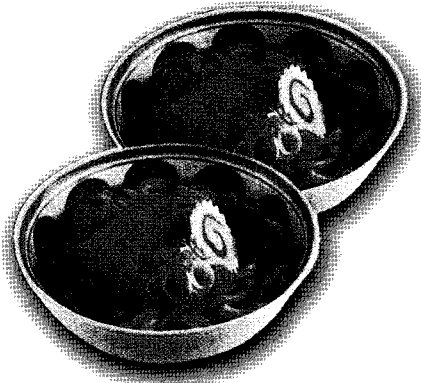


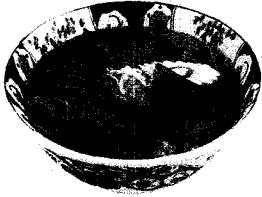
참치회 덮밥 605kcal

• 기름을 잔뜩 흡수한 튀김은 확실히 고열량 음식으로 약 810kcal. 튀김옷을 벗기면 장어구이 덮밥 약 720kcal 보다는 열량을 낮게 할 수 있다.

▶ 정답 : 튀김덮밥

● 천진우동 한 그릇과 유부우동 두 그릇, 어느 쪽 열량이 더 높을까요?

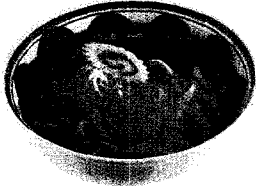




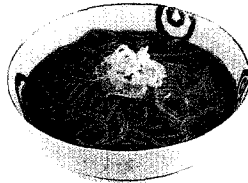
차소면 605kcal



탕면 526kcal



오명우동 404kcal

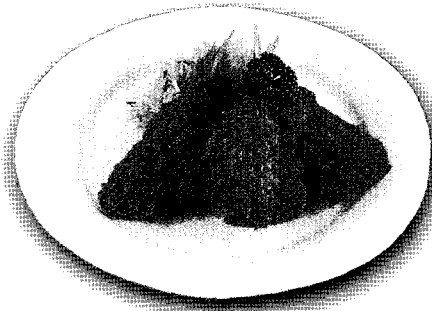
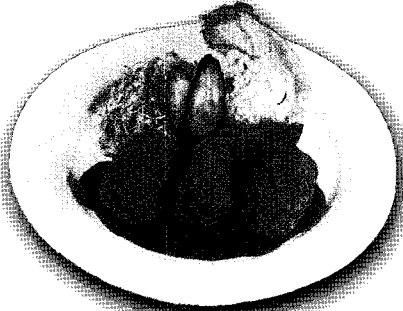


메밀국수 312kcal

• 유부우동 한 그릇은 약 360kcal, 그에 비해 천진우동 한 그릇은 800kcal이므로 유부우동 두 그릇보다 더 고칼로리, 요주의!

▶ 정답 : 천진우동

● 게맛살 고로케와 전갱이 튀김, 열량이 높은 것은 어느 쪽일까요?



새우 튀김 358kcal



연어 버터구이 245kcal



햄버거 511kcal



닭고기 소스구이 590kcal

• 기름에 튀기는 것은 고칼로리이다, 그 중에서도 화이트크림을 사용한 게맛살 고로케는 열량이 높아서 약 480kcal, 전갱이 튀김은 약 420kcal.

▶ 정답 : 게맛살 고로케

• 자료제공 : 당뇨병을 치료하는 좋은식사