



1800kcal 아침



무더위가 일찍 찾아온 6월입니다.
 날씨가 더워질수록 시원한 음료수와 과일섭취가 많아집니다.
 하지만 혈당조절을 위해서는 그 양을 조절해야 하는 것 아시죠?
 달콤한 음료수보다는 시원한 오이나 당근으로 포만감과 함께 갈증을 해결하는 것도 좋은 방법입니다.
 「임소진 / 건국대학교병원 영양팀」



콩나물의 영양



콩나물에는 콩에 있는 영양소가 많이 들어있으며 콩에 별로 없는 비타민 C, 판토텐산, 아스파라긴산, 그리고 비타민 B군에 속하는 비타민과 각종 아미노산들이 만들어지고 섬유질이 많이 들어있다. 비타민 C, 판토텐산, 아스파라긴산 등은 피로 회복과 간장을 튼튼하게 한다.

콩나물은 콩이 발아되어 생장하는 과정에서 체내대사가 이루어짐으로써 영양성분이 상당히 많이 달라진다. 즉, 콩나물 생장과정 중 지방은 현저히 감소하는 한편 섬유소는 증가하고 또한 비타민류는 대단히 많은 양이 증가한다. 또 서울대학교 노화연구소 발표에 따르면 알코올이 사람의 간세포를 파괴하는데 콩나물 속에 함유되어 있는 아미노산과 아스파르트산이 간세포의 파괴를 막아 준다고 한다. 아스파르트산이 흡수되어 간에 당도 하면 알코올을 분해하는 조효소의 생성을 도와주어 간을 보호하는데, 이 기능을 하는 아스파르트산이 콩나물에 함유된 아미노산의 70%나 된다. 특히 꼬리부분에 많기 때문에 꼬리를 떼지 말고 조리하는 것이 좋다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
팥밥	팥밥	210	곡류군 3단위	300
콩나물국	콩나물	35	채소군 0.5단위	10
코다리조림	코다리	50	어육류군 1단위	50
	무	35	채소군 0.5단위	10
호박볶음	호박	70	채소군 1단위	20
	식용유	2.5	지방군 0.5단위	22.5
오이양파무침	오이/양파	70	채소군 1단위	20
	참기름	2.5	지방군 0.5단위	22.5
열무김치	열무김치	70	채소군 1단위	20



1800kcal 점심

곤약이란?



곤약은 구약감자 가루를 물과 섞은 뒤 2시간가량 숙성시켜 만든다.

곤약은 씹히는 느낌이 물컹물컹하고 실제 아무 맛도 없다. 함께 조리하는 음식의 맛과 향을 흡수할 뿐이다. 이 식품이 다이어트에 유용한 것은 열량이 낮아서다.

100g(고체 상태의 곤약)을 먹어도 9kcal에

불과하다. 또 먹으면 소화관 내에서 수분을 빨아들여 금세 포만감을 느낀다. 변비예방에 좋은 것은 곤약이 대장에서 물을 흡수해 변의 볼륨을 증가시키기 때문이다. 게다가 주성분인 글루코만난이 변비치료제로 알려진식이섬유의 일종이다. 글루코만난은 장의 연동운동을 촉진한다.

곤약은 당뇨병환자에게도 권할 만한 식품이다. 먹으면 혈당이 서서히 올라간다. 곤약과 다른 당질 음식을 함께 먹었다면 음식은 위·장 등 소화관을 매우 느리게 이동할 것이다. 글루코만난의 점성이식이섬유 중 가장 높아서다. 결국 당질이 소화관에서 천천히 흡수될 것이고, 이는 식후에 혈당이 갑자기 상승하는 것을 막아준다.



식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
차조밥	차조밥	210	곡류군 3단위	300
미역오이냉국	건미역	4	채소군 1단위	20
	오이	20		
쭈쭈미초회	쭈쭈미	90	어육류군 1단위	50
	고추장	15	-	-
	참기름	2.5	지방군 0.5단위	22.5
두부맛지짐	두부	70	어육류군 1단위	75
	계란	5		
참나물무침	식용유	3	지방군 0.5단위	22.5
	참나물	70	채소군 1단위	20
	참기름	2	지방군 0.5단위	22.5
깍두기	깍두기	50	채소군 1단위	20
**곤약잡채	곤약	70	*	*
	피망, 양파	20	*	*
간식	사과	100	과일군 1단위	50

**표시메뉴는 당뇨병환자들이 자유롭게 섭취할 수 있는 저열량식품으로 포만감을 위해 점심, 저녁에 추가 제공되고 있습니다.

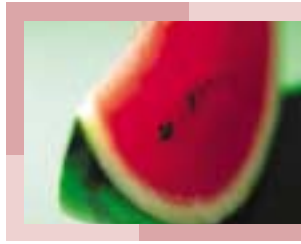
이달의 당뇨식단



1800kcal 저녁



수박의 성분



수박은 여름철 대표적인 과실로 수분이 91%이고 당질이 많이 함유되어 있다. 당질 외에도 각종 무기질과 비타민 A, C가 많이 함유되어 있다. 한편 수박에는 요소사이클의 중간대사물질인 시트룰린(citrulline)이라는 특수 아미노산이 들어 있어 체내 요소합성을 돕기 때문에 이노 효과가 커 신장기능이 좋지 않은 사람들에게 도움이 된다고 한다. 하지만 당분함량이 많아 당뇨병환자들에게는 적당량만이 권장된다.

당뇨병환자의 과일섭취 1교환단위(50kcal)

수박	사과	배	귤	토마토	딸기	포도
大 1쪽 (250g)	小 1/2개 (100g)	中 1/3개 (100g)	中 1개 (100g)	1개 (250g)	中 10개 (150g)	19개 (150g)

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
콩밥	콩밥	210	곡류군 3단위	300
버섯된장국	느타리/표고 팽이/양파/호박	40	채소군 0.5단위	10
	쇠고기	40	어육류군 1단위	75
소불고기	양파/당근/브로콜리	20	채소군 0.3단위	5
	참기름	2	지방군 0.5단위	22.5
태극선말이	계란	55	어육류군 1단위	75
	오이/당근/양배추	20	채소군 0.3단위	5
야채쌈	식용유	3	지방군 0.5단위	22.54
	상추 깻잎	60 10	채소군 1단위	20
쌈장	쌈장/참기름	15/2	*지방군 0.5단위	22.5
배추김치	배추김치	70	채소군 1단위	20
**야채스틱	오이/당근	40	*	*
간식	수박	250	과일군 1단위	50
	우유	200	우유군 1단위	125

**표시메뉴는 당뇨병환자들이 자유롭게 섭취할 수 있는 저열량식품으로 포만감을 위해 점심, 저녁에 추가 제공되고 있습니다.

1800 칼로리 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	3	1	4	1		
점심	3	2	3	1.5		1
저녁	3	2	3	1.5	1	1

