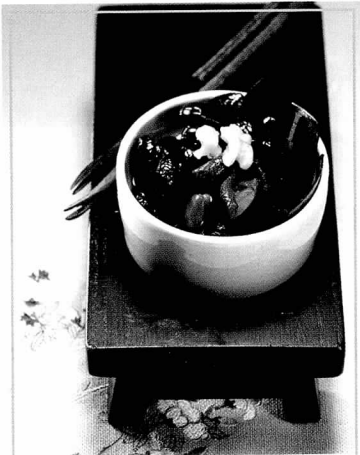


당뇨병에 좋은

맛깔 나는 음식들



(1) 다시마표고버섯 검은콩조림

칼로리 : 116kcal

주재료 : 마른 표고버섯 3장,
검정콩 1/2컵, 다시
마 10X10cm 1장,
설탕 약간

조림장 : 간장 1큰술, 맛술·
참기름 1작은술씩,
올리고당 2큰술, 물
1컵



1) 마른 표고버섯은 미지근한 설탕물에 불리고, 다시마도 물에 살짝 불려 먹기 좋은 크기로 썬다.

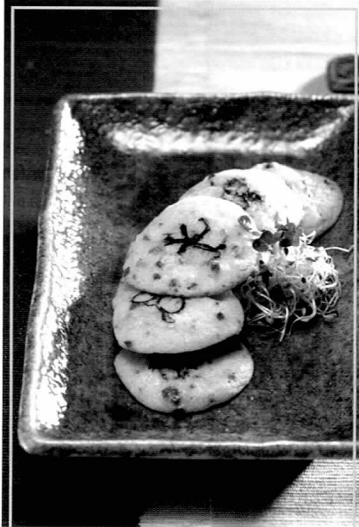


2) 검정콩은 물에 넣어 5시간 이상 불렸다가 10분정도 삶는다.



3) 조림장을 끓인 뒤 다시마, 표고버섯, 검정콩을 넣고 조리다.

Tip 표고버섯은 혈중 콜레스테롤을 저하시키는 효과와 항암 작용, 혈압강하, 항바이러스 작용을 하기 때문에 매끼 식사에 버섯을 볶아서 국 또는 찌개에 넣어 먹는다. 또 버섯 달인 물을 매일 마시면 콜레스테롤 수치와 혈압을 내려주고, 독감을 예방·치료하는 효과도 있다.



(2)알로에감자전

칼로리 : 85kcal

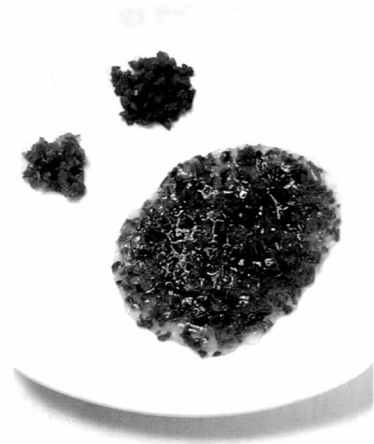
주재료 : 감자 2개(150g),
알로에 50d, 청·홍
고추 1/2개씩, 소금
· 밀가루 약간씩



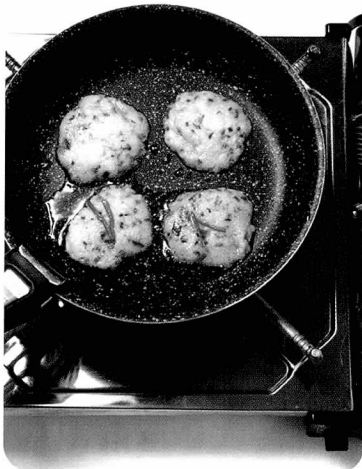
출처 : '5,000원으로 내 몸 살리는 요리'
(당뇨판) / 영진닷컴



1) 감자는 강판에 갈아서 그대로 두었다가 물과 분리가 되면 윗물을 살짝 따라서 버린다.



2) 알로에는 굵게 다져서 준비하고 청·홍고추는 씨를 빼고 다진다.



3) 감자와 알로에, 청·홍고추를 섞은 후 밀가루로 농도를 조절하고 소금으로 간하여 팬에 기름을 두르고 한 숟가락씩 떠서 노르스름하게 지진다.

Tip 오래전부터 알로에를 '의사가 필요 없는 식품'이라고 했다. 알로에 잎의 껍질이나 젤리 상태의 살을 먹으면 혈당을 내리는 효능이 있는 것으로 알려져 민간약으로 사용되어 왔다. 또 알로에는 인슐린을 만드는 췌장의 β 세포가 파괴되는 것을 억제하거나 재생시키는 효능도 있다. 단 과잉섭취는 절대 금지다. 갈아 내린 알로에를 하루에 2~4큰술씩 먹는 것이 적당하며 너무 많이 먹으면 내장에서 충혈을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다.