

조리할 때 이것 주의하세요!



당뇨인이 먹는 것에 신경을 쓰는 것은 당연지사. 하지만 대개 먹는 양을 줄이고 제한된 음식을 섭취하는 것 뿐이다. 우리가 조리한 음식에는 숨은 칼로리가 많다. 이 때문에 조리 시에도 주의가 요구된다. 칼로리를 낮추는 조리라고 해서 음식 선택 폭도 좁아진다는 오해는 하지말자. 다양한 재료와 새로운 맛으로 먹는 재미가 한층 더해질 것이다.

소금·설탕 줄이고 재료의 맛 높여요!

설탕은 식후 혈당 값을 급격히 상승시키고, 소금은 혈당 값의 변화와 직접적인 관련은 없지만 탄수화물 식품을 먹기 쉽게 만드는 효과가 있고 혈압을 상승시키는 원인이 되기 때문에 줄이면 줄일수록 좋은 조미료들이다. 설탕과 소금을 줄여서 조리를 하면 식품 자체의 맛이 한층 살아나 식품 본래의 담백한 맛을 즐길 수 있다. 무엇을 먹어도 같은 맛인 식생활에서 벗어나 재료의 본 맛을 살린 요리에 입맛을 길들여보자. 조리 중에는 조미료의 사용을 가급적 삼가고 조리가 된 후에 맛을 보고 넣는 것도 방법이며, 염장식품(오이지·젓갈 등), 가공식품(케첩 등), 즉석식품 등의 의 사용을 줄이는 것이 좋다. 진하고 자극적인 맛에 길들여져 심심하거나 허전함을 느낀다면 짠맛을 대신할 수 있는 향신료(후추, 고추, 피망, 레몬, 식초 등)를 첨가하도록 한다.

콜레스테롤, 지방 줄여 먹기

혈액 중의 많은 지방과 콜레스테롤은 혈액의 흐름을 방해해 질병발생과 관련이 깊다. 당뇨병환자의 경우 심장병을 발병시킬 수 있기 때문에 콜레스테롤과 지방의 섭취량은 제한하는 것이 좋다. 먼저 볶거나 조리거나 부침을 할 때에 기름 대신 물을 사용해보자. 물을 이용에도 충분히 요리를 할 수 있다. 물로 볶을 때는 바닥이 코팅된 프라이팬을 뜨겁게 달군 후 물을 두 큰 술 정도 두르고 재료를 넣은 다음 센 불로 살짝 볶으면 된다. 직접 기름을 써야 할 때에는 프라이팬을 뜨겁게 달군 후 식물성 기름을 묻힌 종이로 닦아 내듯 문질러 살짝 기름을 묻힌 상태로 음식을 하는 것이 요령이다.

튀김을 할 때에는 튀김옷은 얇게, 빠른 시간에 튀기도록 한다. 전자레인지에 살짝 익혀 튀기면 재료에 기름을 덜 먹게 할 수 있다.

그 밖에 계란은 1주일에 2개 또는 그 이하로 먹고, 우유는 저지방우유나 두유로 대체, 햄·소시지는 줄여먹고 생선을 먹는 것도 콜레스테롤과 지방을 줄여 먹기 위한 방법이다.

고기 · 생선 조리 포인트

단백질 섭취에 중요한 역할을 하는 육류에는 지방도 많이 포함되어있어 조리 할 때 주의해야 한다. 육류를 조리하기 전에 지방을 모두 떼어내는 것이 좋다. 하지만 지방이 살코기 사이사이에 끼어 떼어내기 어려운 경우에는 뜨거운 물에 고기를 담가 지방을 녹여 내거나 끓는 물에 삶아 기름기를 녹인 후 다시 찬물에 넣어 응고된 지방을 손으로 떼어내면 된다. 지방을 제거한 육류는 기름을 사용하지 않는 조림, 재료에서 기름이 녹아나오는 찜 요리, 석쇠구이나 오븐

구이, 알루미늄 호일에 싸서 굽는 조리법을 이용해 먹는다.


생선을 저칼로리로 먹기 위해서는 팬이 아닌 그릴이나 석쇠에 굽는 것이 가장 좋다. 프라이팬에 기름을 두르고 구우면 기름의 칼로리가 더해지기 때문에 칼로리가 높아지는데, 그릴이나 석쇠에 생선을 구우면 지방이 밑으로 떨어져 칼로리를 낮출 수 있다. 또한 생선은 배 쪽에 기름이 많고, 껍질부분에도 집중적으로 지방이 있어서 그 부분을 제거하고 조리할 것을 권장한다.

식욕을 만족시키는 조리법

당뇨병환자가 혈당조절을 하면서 제일 힘든 것이 식욕을 참는 것일 것이다. 많이 먹지는 못하지만 적게 먹어도 식욕을 잠재울 수 있는 방법을 찾아보자. 많이 먹었다는 포만감을 얻게 하는 것도 식이요법의 또 다른 요령이다.

저 열량 식품을 주로 먹으면 안전하게 배를 채울 수 있다. 예를 들어, 참치의 붉은 살을 이용하면 같은 칼로리라도 흰 살보다 2.6배나 많이 먹을 수 있다고 한다. 또 곤약이나 버섯류도 좋다.

보기만 해도 배부를 수 있는데, 풍성하게 음식을 차려놓고 식사를 하면 식욕은 해소 될 것이다. 생선을 다듬어서 작게 한 것보다는 머리와 꼬리가 달린 채로 조리하면 같은 칼로리라도 많아 보이고 식욕이 억제된다. 같은 양의 음식을 조금씩 여러개의 그릇에 나누어 담아도 풍성한 식탁을 만들 수 있다.

수분을 많이 공급하면 훨씬 많이 먹은 느낌이 날 것이다. 죽을 끓이거나 국에 말아서 먹어도 밥을 먹은 만큼 배부르다. 

글 / 광정은 기자