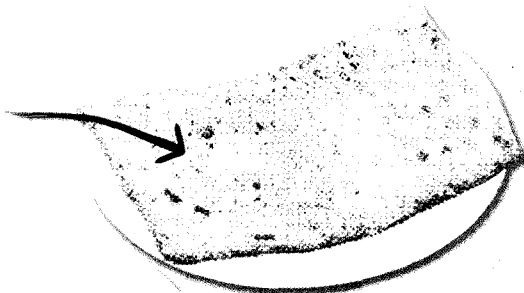


식품교환표 활용하기

❖ 중지방 어육류군 1교환단위(단백질 8g, 지방 5g, 열량 75kcal) 예 ❖

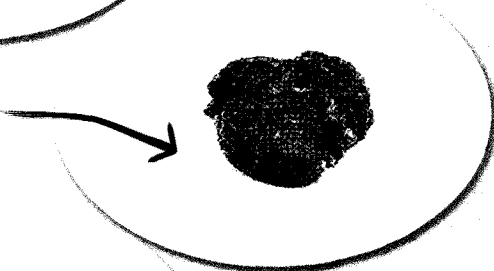
어묵(튀긴것) 50g, 1장



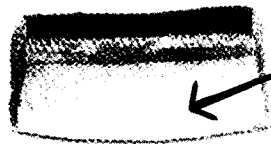
돼지고기(안심) 40g, 1토막



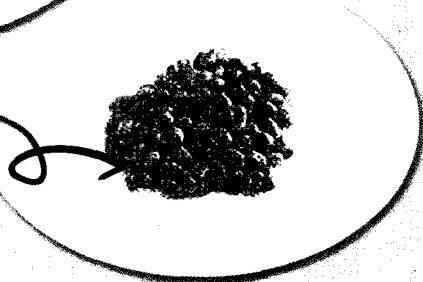
쇠고기(등심) 40g, 1토막



꽂치 50g, 소 1토막



넛또 40g, 작은포장단위 1개



중지방 어육류군에 속하는 식품은 기름기가 조금 있는 어육류로서 대부분 등푸른 생선이 포함되며, 기름이 있는 돼지고기, 소고기도 중지방 어육류군에 속한다. 알 종류 역시도 노른자에 기름기가 많기 때문에 중지방 어육류군에 넣으며, '땅에서 나는 고기' 인 콩 종류도 중지방 어육류군이다.

이들은 대부분 단백질 식품으로 당질(탄수화물)함량이 상대적으로 낮아서 혈당과 크게 관계는 없지만 지나치게 먹게 되면 단백질도 포도당으로 바뀔 수 있기 때문에 적당량 먹는 것이 좋다.

육류는 비타민 B1과 비타민 B2 등 당뇨병에 도움이 되는 영양소들이 풍부하게 함유되어있어 육류의 기름기를 제거하고 적정량 섭취하도록 하고 있다.

등푸른 생선류는 심장병을 예방하는 오메가-3지방산을 가지고 있으므로 일주일에 2번 이상 섭취한다. ♪

자료제공 / 대한당뇨병학회
도서 「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」 15p