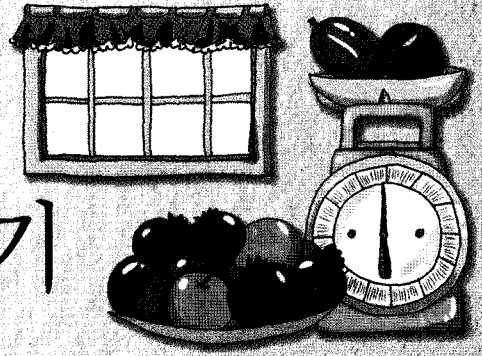
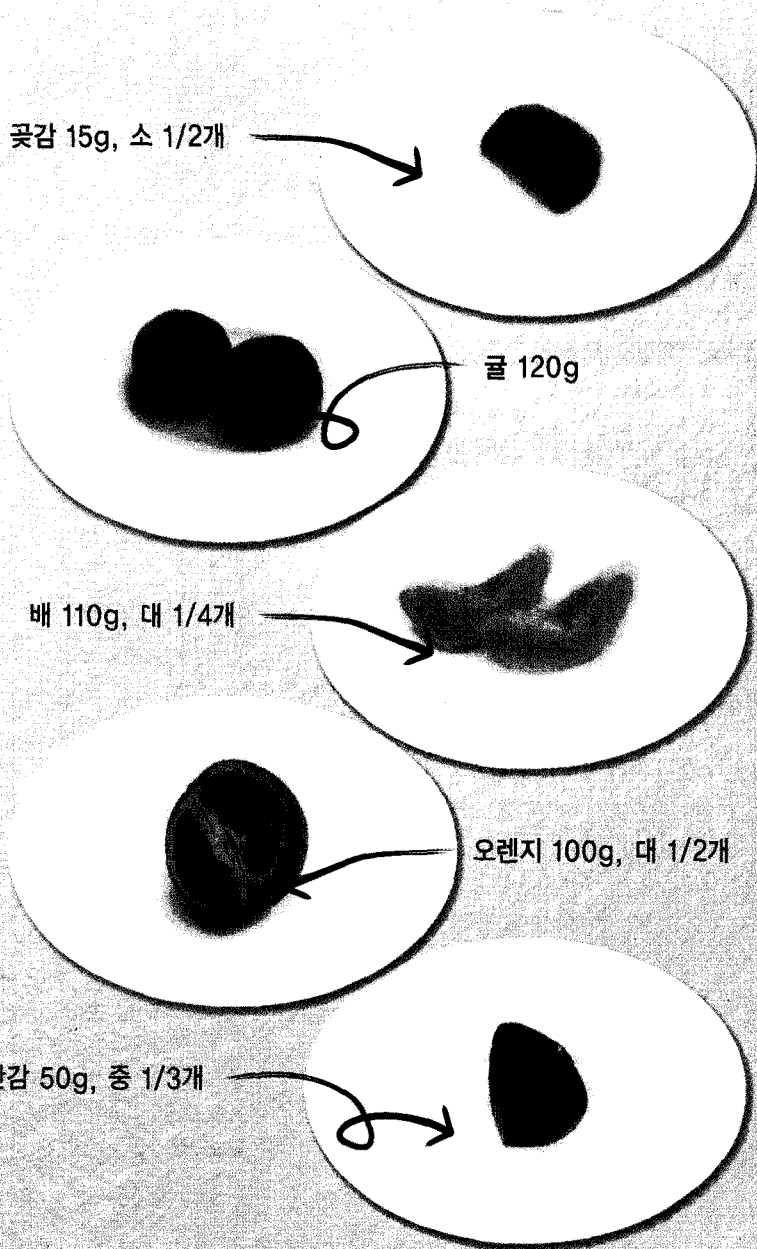


# 식품교환표 활용하기



❖ 과일군 1교환단위(당질12g, 열량 50kcal) 예 ❖



과일군에 속하는 식품은 주로 당질이 들어 있으며, 과일, 과일통조림, 과일주스 등이 모두 포함된다. 그런데 과일군에 함유된 당질은 대부분 단순당질이며, 식후혈당을 급격히 상승시키기 때문에 한 번에 소량씩(1교환단위량) 섭취하는 것이 좋다.

과일통조림을 섭취할 경우에는 주스는 덜어내고 건더기만 섭취하도록 하고, 가당주스 보다는 무가당주스 또는 천연과즙이 좋다. 그런데 무가당주스라고 하더라도 당이 없는 것이 아니라 당질함량이 꽤 높으므로 한 번에 많이 먹지 않도록 주의한다.

과일은 비타민과 식이섬유소의 좋은 급원 식품이다. 또한 수분 함량이 80% 이상이라 매일 일정한 분량을 먹는 것이 좋다. ☞

자료제공 / 대한당뇨병학회 도서  
「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」 34, 35P