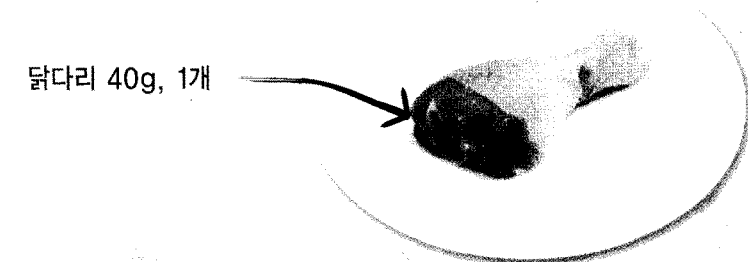


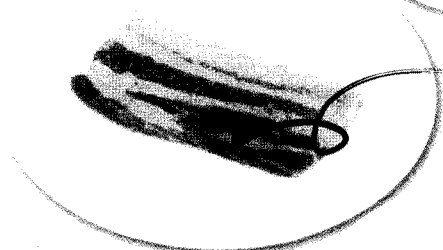
# 식품교환표 활용하기

❖ 고지방 어육류군 1교환단위(단백질 8g, 지방 8g, 열량 100kcal) 예 ❖

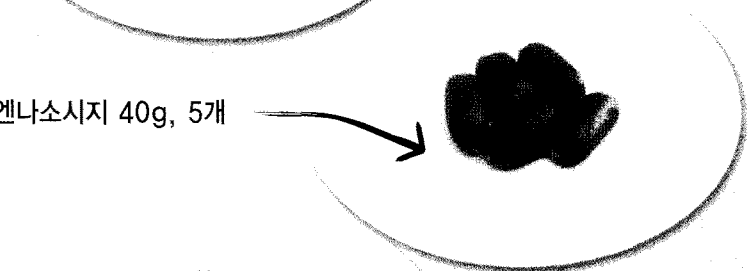
닭다리 40g, 1개



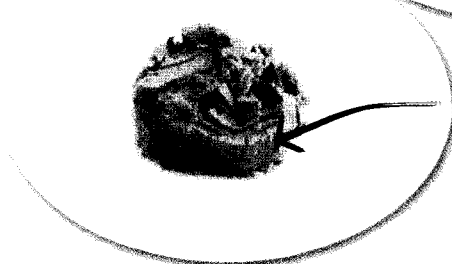
삼겹살(껍질포함) 40g



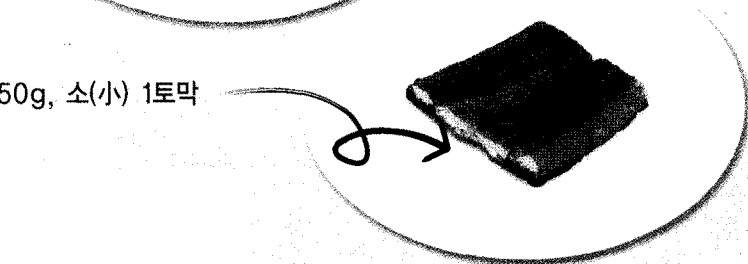
비엔나소시지 40g, 5개



참치통조림 50g, 1/3컵



뱀장어 50g, 소(小) 1토막



닭고기, 비엔나소시지, 삼겹살은 포화지방이 많이 함유되어 있으며, 뱀장어는 콜레스테롤이 많이 포함되어 있다.

포화지방과 콜레스테롤은 뇌졸중, 심근경색 등 심혈관계 질환의 위험을 증가시킬 수 있으므로 적정량만 섭취해야 한다. 주로 동물성 지방에 많이 들어 있는 포화지방산은 육류의 기름부위에 많이 들어있으므로 살코기 위주로 섭취하거나 생선이나 두부로 대신해서 섭취한다.

햄은 고기부위에 따라 지방이 다르다. 포장지 뒷면의 표기를 보면 솔더햄·본인햄·로인햄에는 지방이 14-18%로 많이 포함되어 있고, 본리스햄·프레스햄·혼합프레스햄은 4% 정도로 그보다 지방이 적다. 햄은 대체로 지방이 많은 편이며 가공시에 첨가제를 사용하여 자주 섭취하는 것은 좋지 않다. ❗

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