

겨울 간식 유혹이 많으시죠?

겨울에는 특히 간식거리가 많다.

거리의 따끈한 어묵부터, 매콤 달콤한 떡볶이,

순대, 붕어빵, 호떡, 군고구마 등

모두 우리의 미각을 자극하는 것들이다.

길을 가다 그 유혹에 못 이겨 한 개, 두 개 쉽게

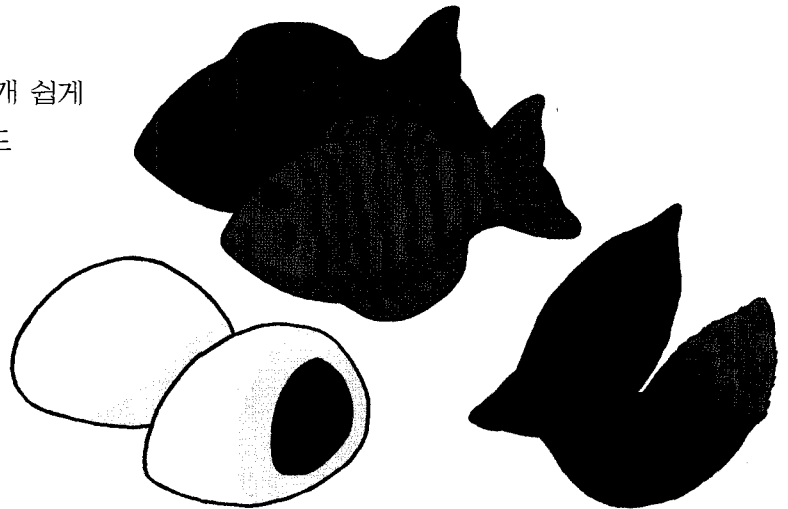
먹곤 하는데, 고작 한 두 개 군것질이라도

그 칼로리는 밥 한 공기를

훌쩍 넘는다는 사실을 아는가?

더욱이 활동량이 줄어드는 겨울철이라

간식 섭취는 더욱 신중해야 한다.



▶ 길거리 음식은 고칼로리음식

최근 한 매체에서 설문조사를 한 결과 '겨울 군것질'로 여성은 붕어빵이 1위(27.4%), 2위는 어묵(15.4%), 3위는 호떡(13.6%)을 꼽았고, 남성의 경우에는 어묵이 1순위(26.8%), 그 다음으로 붕어빵(16.1%)을 선호하는 것으로 나타났다. 그런데 이렇게 많은 사람들이 좋아하는 간식 대부분은 탄수화물과 지방으로 구성된 고칼로리음식이다. 비만의 주원인이 되고, 당지수도 높아서 혈당을 빠르게 높이는 등 당뇨병환자의 혈당관리를 망칠 수 있다.

▶ 붕어빵류 3개 먹으면 밥 1공기 먹는 셈

붕어빵 한 개는 100~120kcal, 계란빵 130kcal, 국화빵 40kcal로 무심코 2~3개 만 먹어도 밥 한 그릇에 이르는 칼로리를 섭취한 셈이다. 이들은 불에 구운 음식이라 튀김류 보다는 덜하지만 주원료가 밀가루인데다 당도도 높아 많이 먹지 않도록 주의해야 한다.

▶오뎅 꼬치와 국물, 집에서 즐기는 것 좋아

뜨끈한 국물과 함께 인기를 끄는 오뎅 꼬치 또한 열량이 높은 편이다. 보통 작은 것은 70kcal, 큰 것은 100~150kcal의 열량을 내며, 여기에 국물과 함께 먹는다면 총 섭취하는 칼로리가 더 올라갈 뿐 아니라 염분도 많이 함유되어 당뇨관리에 방해가 될 수 있다. 이 경우 밖에서 사먹는 것 보다는 집에서 무와 곤약을 넣고, 간을 약간 싱겁게 하여 어묵 꼬치 하나와 무와 곤약을 먹을 것을 권한다.

▶군밤, 군고구마 먹으려면 밥 양 줄여야

겨울 간식에 군밤이나 군고구마도 빠질 수 없다. 그러나 군밤 6개(100g)는 150kcal에 이르며, 군고구마 1개(200g)는 240kcal에 달해 섭취 시 주의해야 한다. 군밤이나 군고구마는 밥과 같은 곡류이기 때문에 밥 양을 줄여서 먹는다. 간식으로 군밤을 먹으려면 밥 양을 1/3공기 줄이고, 200ml 우유와 군밤 5~6개 정도를 먹으면 좋다. 군고구마의 경우에도 밥 양을 1/3공기 줄이고, 200ml 우유와 함께 군고구마 반개만 먹도록 한다.

이외에도 겨울철 과일의 대표인 홍시 1개가 90kcal, 귤은 110kcal의 열량을 내며, 겨울에 즐겨 마시는 유자차의 경우에는 70kcal, 울무차는 100kcal, 코코아 한컵에 120kcal의 비교적 열량이 높으므로 참고해서 적당량 섭취하도록 하자.

▶똑똑하게 간식 먹기

하지만 간식을 무조건 안 먹겠다는 생각보다는 섭취빈도를 조금씩 줄여가면서 적당한 운동과 활동을 통해 적절히 즐기는 것이 좋다. 간식도 식사계획의 일부이기 때문에 계획한 하루 식사량 내에서 어느 정도 분할을 해서 섭취한다는 개념으로 식사에 부족 되기 쉬운 영양소를 보충할 수 있는 식품을 선택하는 것이 중요하다.

과자, 떡, 빵 등 대부분 당질과 기름을 이용한 식품보다는 비타민이나 무기질이 풍부한 과일, 우유 등을 이용하는 것이 가장 바람직하다. >

글/곽정은 기자