

탄수화물과 기름진 음식 섭취 줄이는 것이 설 음식 섭취 요령

민족의 대 명절 설이 돌아왔다. 엄격하게 식사조절을 해야 하는 당뇨인에게 명절은 마냥 반갑지만은 않다. 기름지고 열량 높은 음식들이 많아 식사조절의 어려움이 뒤따르고 흐트러지기 쉬워 혈당관리가 소홀해 질 수 있기 때문이다.

‘이 번 한번만은 관찮겠지’ 하는 안일한 생각을 하다가는 혈당관리가 더 힘들어질 수 있다. 명절에도 예외는 없는 법이다. 평소처럼만 한다면 즐거운 설 명절을 보낼 수 있다.



▶떡국 한 그릇 밥 한공기보다 칼로리 높아

대표적인 설날 음식인 떡국은 당질함량이 높은 식품이다. 많이 먹으면 먹을수록 혈당관리가 어려워질 수 있다는 사실을 기억해야 한다.

떡국 한 그릇은 450kcal 이상으로 밥 한 공기 보다 훨씬 많은 열량이다.

가래떡 1단위는 썰은 것 11~12개(무게 50g) 가량에 해당하는 양으로 이는 밥 1/3공기와 같은 양이다. 따라서 적절하게 양을 조절해서 섭취하도록 한다. 조리 시에는 사골을 우린 물보다는 멸치 다신 물을 이용하면 열량을 낮출 수 있다.

만두 역시도 주재료가 곡류이므로 많이 먹을 경우 혈당조절이 힘들 수 있다. 찐만두 10개가 200kcal 이고, 떡 만두국은 560kcal로 고열량이다. 조리 시 만두 속은 고기의 양을 줄이고 콩을 불려 잘게 다져서 두부, 양파, 부추 등을 넣어 만든다.

떡국이나 만두를 먹을 때는 야채 섭취가 부족할 수 있으므로 충분히 김치나 나물반찬을 곁들여서 먹고 너무 짜지 않게 소금 양을 조절한다.

▶각종 전, 튀김 마구 집어먹다가 큰 코 다쳐요!

인절미 3개(50g)는 1단위에 해당하는 양이다. 9개를 먹으면 밥 한 공기를 먹은 셈이다. 유과 5개는 109kcal, 약식 4개를 먹으면 259kcal를 먹게 된다. 이러한 음식은 주재료가 곡류이고 고칼로리에다가 설탕도 많이 들

어가 있어 혈당을 급속도로 올릴 수 있으므로 가급적이면 먹지 않도록 한다. 식혜나 수정과도 마찬가지이다. 먹더라도 반 잔 이상은 먹지 말고, 먹기 전에 대용설탕을 넣어 마시도록 한다. 식혜에 들어있는 밥알을 먹었다면 식사 시 밥의 양을 줄인다.

맛깔난 각종 전은 명절에 빼놓을 수 없는 음식이다. 하나 두 개씩 집어먹다보면 열량을 초과할 수 있어 살찌기 쉽다. 먹기 전 개인접시를 이용해서 다양한 음식을 조금씩 덜어서 먹는 것이 좋다.

튀김이나 부침은 조리 시 밀가루를 적게 묻히고, 야채 같이 익히는데 시간이 많이 걸리는 음식은 끓는 물에 살짝 데친 후 조리하면 기름사용을 줄일 수 있다.

또한 기름을 팬에 직접 두르기보다 키친 타월에 묻혀 닦은 후 조리하면 기름 양을 줄일 수 있다. 조리 후에는 기름 흡수가 되는 기름종이에 올려 기름을 뺀다. 데울 때는 후라이팬을 사용하지 말고 전자레인지 이용하도록 하자. 기름은 일반 식용유보다 포화지방산이 적은 올리브유를 사용하는 것이 건강에 이롭다.

각종 명절음식 칼로리	동태전 1개	88kcal	조기 1마리	300kcal	고기 완자전 1개	90kcal
	도미 1토막	21kcal	호박전 1개	36kcal	잡채 1접시	280kcal
	고추전 1개	87kcal	탕국 1대접	197kcal	고구마튀김 1개	83kcal
	갈비찜 1토막	143kcal	야채튀김 1개	112kcal	불고기 1접시	370kcal
	오징어튀김 1개	106kcal	닭찜 1접시	280kcal		

▶육류는 살코기 위주로 섭취

조리 시 사용되는 육류는 기름기가 없는 부위를 사용하고, 닭고기는 껍질을 제거한 살코기 위주로 섭취한다. 꼬치는 야채나 버섯, 곤약 등을 쓰고 잡채는 당면 대신에 곤약당면이나 파래당면을 이용한다. 또 면보다는 숙주나 버섯, 여러 야채를 많이 넣어 조리하면 열량을 줄일 수 있다. 갈비를 만들 때는 끓는 물에 30분정도 끓여 식힌 후 기름기를 제거한 후 양념한다.

▶나물 반찬 Good!

나물은 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 음식이다. 단 참기름 사용에 주의하고, 기름에 볶는 대신 데치거나 무쳐서 조리한다. 나물은 섬유소가 풍부해 많이 먹으면 포만감을 느낄 수 있어 과식을 예방할 수 있으므로 되도록 싱겁게 조리하는 것이 좋다.

▶과일은 다양한 종류를 조금씩 식후에 먹는 것이 좋아

과일은 혈당을 급격히 상승시키므로 식후 2~3시간 정도 후에 섭취한다. 게다가 열량이 높아 많이 먹으면 살 찰 염려가 있다. 대표적인 과일인 귤은 1개에 50kcal 이며, 5~6개를 먹게 되면 밥 1그릇에 해당하는 양이다. 반드시 하루 허용량 범위 내에서 섭취해야 한다.

※과일 1교환단위: 귤 中 1개(100g), 단감 中 1/2개(80g), 건대추 8개(20g), 귤감 1/2개, 사과 中 1/3개(100g), 배 中 1/4개(100g)

글/ 김민경 기자