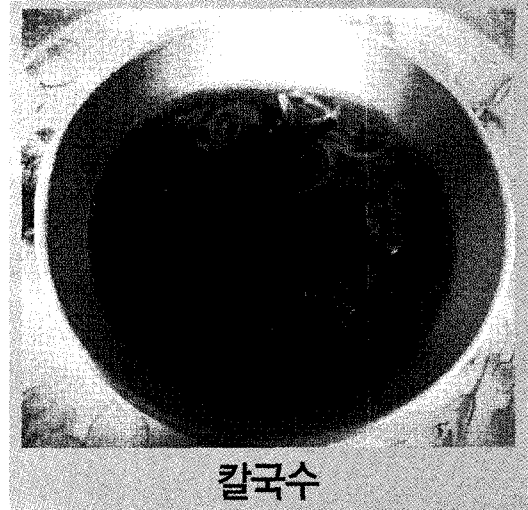


자장면과 칼국수 무엇을 먹을까?

칼국수나 자장면은 대부분이 곡류가 주재료이므로 1인분을 다 먹기보다는 일부를 남기는 것이 좋다. 또 채소와 어육류군이 부족할 수 있으므로 다음 끼니에 보충해서 먹는다. 자장면과 같은 중식은 지방과 염분이 많아 자주 섭취하지 않은 것이 좋다. 외식 시 자주 접하는 자장면과 칼국수, 혈당과 체중 조절에 어떤 게 유리한 지를 살펴보고 알맞은 양을 섭취하자.

Q. 자장면과 칼국수 중 열량이 높은 것은?



A.

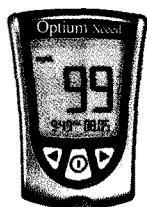
식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
자장면	국수(삶)	300	곡류군	4	400
	감자	60			
	전분	5			
	돼지고기	10	어육류군 (중)	0.5	38
	메추리알	10			
	양배추	50	채소군	2	40
	양파	50			
	호박	20			
	식용유	20	지방군	4	180
	춘장	10	양념군		
					658

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)	
칼국수	칼국수(건)	150	곡류군	5	500	
	쇠양지	30	어육류군(중)	1	75	
	대파	5				
	호박	10	채소군	0.5	10	
	양파	20				
	마늘	5				
	참기름	3	지방군	0.5	23	
						608

영양정보/ 대한당뇨병학회「당뇨병 식품교환표 활용지침 제3판」

1월호 <월간당뇨>를 꼼꼼히 읽으셨나요?

다음 문제의 정답을 아래 엽서에 적어서 보내주세요. 정답을 맞으신 분들 중 7명에게는 혈당측정기를, 5명에게는 그린비아, 2명에게는 베료자를 선물로 드립니다. (2월 20일까지 도착한 엽서에 한함)
 <월간당뇨> 독자 여러분들의 많은 참여 바랍니다. ※전화번호게재요망



• 익시드(2개)
 협찬: 한국에보트(주)



• 코드프리(5개)
 협찬: (주)SD



• 그린비아
 협찬: 정식품



• 베료자
 협찬: 고려인삼공사

문 제

당뇨병환자가 특히 주의해야할 3대 합병증 중 눈에 관련된 질환은?

• 1월 당뇨퀴즈 정답 공복혈당은 80~110mg/dL, 식후 2시간 혈당은 140~160mg/dL

• 1월 당뇨퀴즈 당첨자

- | | | | |
|--------|--|----------------------------|-----------------------------|
| • 혈당기 | 임영화/경주시 남산동
최병남/용인시 수지구
조기연/서울시 서대문구 | 이희수/서울시 관악구
장 훈/김제시 신평동 | 홍성관/부산시 부산진구
이준섭/수원시 장안구 |
| • 그린비아 | 박종우/서울시 노원구
서우수/안양시 동안구 | 김태호/서울시 노원구
심재영/원주시 우산동 | 이희권/서울시 송파구 |
| • 베료자 | 서충지/대구시 북구 | 양역승/부산시 해운대구 | |

• • • 독자 한마디 • • •

구수학 회원 : 남편과 함께 <월간당뇨>를 열심히 보면서 당뇨관리를 잘 하려고 노력합니다.

이준섭 회원 : <월간당뇨>는 당뇨인 뿐 아니라 모든 사람들의 건강 길잡이로 생각합니다.

양역승 회원 : '당뇨병 식사요법'은 간결하면서도 궁금증을 모두 풀어주었습니다. 더 많은 교육 부탁드립니다.