

지혜 깊어지는 건강

40대를 지키는 밥상

요리 김자민 요리연구가 사진 김영준 도움말 서울대학교병원



# 당뇨병 골고루 먹는 것이 답이다

차돌박이 부추 무침

당뇨병은 개개인에 따라 다르지만, 체중을 줄이기 위해 칼로리 제한이 필요하다. 또한, 식사와 간식을 규칙적으로 섭취하도록 해야 한다.

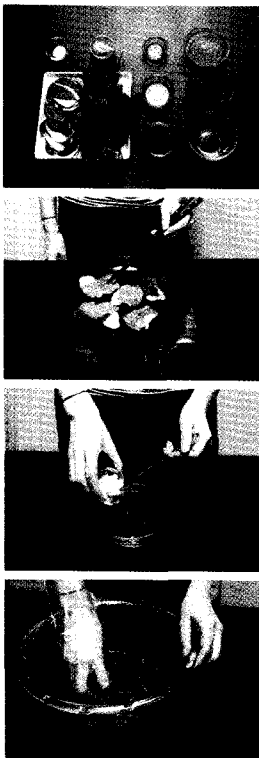
## 규칙적인 식사와 간식이 당뇨에 좋은 습관

한국당뇨협회에서 발표한 학술논문 ‘혈당에 좋은 식품-당뇨병에 도움되는 봄철 새싹’에 따르면 당뇨병 식사요법이란, 어떤 음식은 피하고 어떤 음식을 많이 먹는 특별한 식사가 아니라 자신에게 필요한 만큼 제때, 골고루 먹는 것이다. 식사와 간식을 규칙적으로 섭취하고, 모든 식품을 골고루 먹는 것이 좋다. 3끼의 식사와 2~3번의 간식을 먹고 식사와 간식의 간격은 3~4시간을 넘지 않도록 한다.

## 당뇨에 좋은 부추는 몸을 따뜻하게 한다

<진헌부방(秦憲副方)>에 의하면 당뇨병 치료법으로 “부추 잎을 1일 3~5냥을 사용, 볶아서 먹든가 혹은 국으로 끓여 소금을 넣지 말고(된장은 좋다) 먹는다. 10근을 먹으면 즉시 편해진다. 가장 효과가 있다.”라고 쓰여 있다.

그 외에도 부추는 간 기능을 강화하고 해독작용을 한다. 또한, 몸을 따뜻하게 하며, 위와 장의 기능을 강화하고 촉진한다. 따라서 배가 냉해져서 설사와 복통이 잦을 때 좋고, 특히 음주 후 설사에 좋다. **MEDICHECK**



주재료 차돌박이 400g, 영양부추, 참나물, 소금, 후추 약간  
 부추 무침 양념 : 연겨자 2T, 간장 2T, 식초 4T, 물 3T, 꿀 1T, 설탕 1T, 다진 마늘 1T, 소금 약간  
 참나물 무침 양념 : 고춧가루 1T, 간장 2T, 꿀 1T, 참기름 1T, 식초 1T, 다진 마늘 1/2T

- 01** 차돌박이는 소금과 후추를 약간 뿌려 프라이팬에 굽는다.
- 02** 영양부추와 참나물을 깨끗이 씻는다.
- 03** 영양부추는 4cm 길이로 썰어 연겨자 소스에 무치고 참나물은 간장과 고춧가루로 만든 소스에 무친다.
- 04** 차돌박이와 나물 무침을 그릇에 담아낸다.