

# 이동자들의 건강공금증\* 당해드립니다.

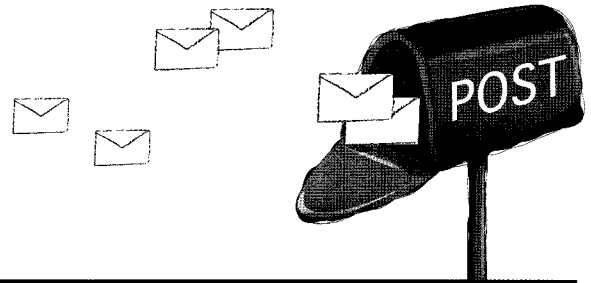
Q. 검은콩(깨)우유가 우유보다 당뇨병에 좋은가요?  
잡곡가루를 섞은 것도 있는데 우유군으로 구분해도 되나요?

A. 검은콩과 참깨우유 등의 음료에는 '안토시아닌' 이 소량 들어있습니다.

그래서 최근에는 이 성분이 질병과 노화의 원인요소인 활성산소를 효과적으로 중화시키는 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다. 하지만 검은콩과 참깨우유 내에 안토시아닌이 함유된 양이 작아서 일반 우유와 비교할 때 큰 효과를 기대하기는 어렵고, 잡곡가루의 함량이 소량이기 때문에 우유군으로 구분되며 다만 이들 제품이 일반 백색 우유와 달리 당 성분을 일정량 포함하고 있기 때문에 드실 때 주의해야 합니다.

Q. 마시는 유산균요구르트 중 과일맛이 첨가된 것은 단데 괜찮을까요?

A. 유산균요구르트는 100g당 유산균이 1천만 마리 이상 들어가고, 탈지유고형분이 3%이상 함유된것을 말합니다. '샤'와 '쿨' 등의 이름으로 시판되고 있는 유산균 음료보다는 유산균이 10배 이상 들어있습니다. 오렌지와 사과 같은 천연과즙이 함유된 시판되는 유산균요구르트에는 설탕과 과당 등의 당이 첨가되어있기 때문에 집에서 직접 만들어 먹는 것보다는 당의 섭취가 염려될 수 있습니다.



**Q.** 당뇨병에는 올리브유(혹은 칼로리가 적다고 광고하는 기름들)가 식용유보다 좋은가요?

A. 콩기름 옥수수기름과 달리 올리브유는 합성항산화제나 유기용매가 들어있지 않고 열에 비교적 안정적이며 혈액 중에 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤은 증가시켜 주고, 나쁜 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤은 낮춰주는 올레산도 매우 풍부한 것으로 알려져 있으나 다른 기름과 마찬가지로 과다하게 사용하는 것은 합병증을 예방하는 측면에서도 좋지 않기 때문에 식용유 대신 사용하는 정도로 양을 조절하여 적당량만 사용하시는 것이 좋겠습니다.

## 협회소식 - 한마음 산악회 2011년3월 산행



당뇨인 여러분, 안녕하세요?

벌써 봄기운이 완연합니다. 2011년 3월 산행을 북한산에서 진행하려고 합니다. 시산제도 함께 진행하도록 하겠습니다. 많은 참석 부탁드립니다.

- ▶ 일 시 : 2011년 3월 9일(수) 오전 9시 30분까지
- ▶ 목적지 : 북한산
- ▶ 집결지 : 지하철 3호선 구파발역 1번 출구 앞
- ▶ 주최 및 주관 : (사)한국당뇨협회
- ▶ 점 심 : 각자 준비
- ▶ 회 비 : 10,000원/인
- ▶ 연락처 : 협회 사무국 02-771-8542~4
- ▶ 3월 7일(월)까지 협회 사무국으로 참석 여부를 알려주세요.