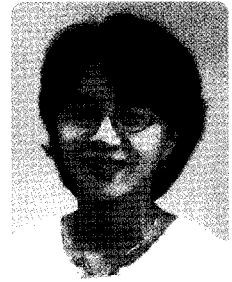


이달의 당뇨식단

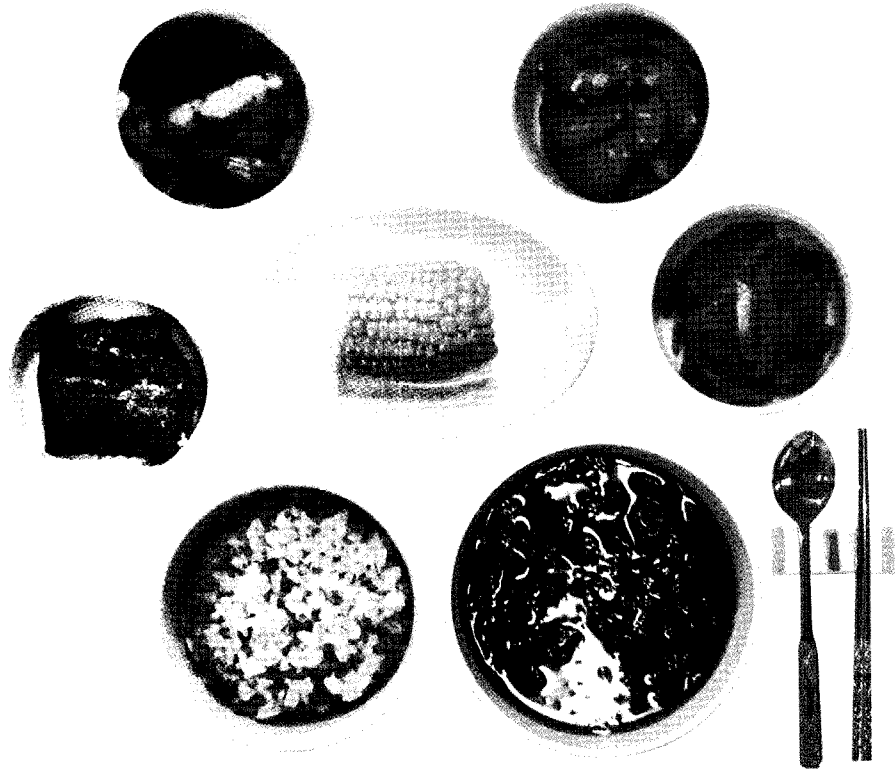
# 2000kcal 하루 식단

긴 장마와 번덕스러운 날씨, 계속되는 무더위로 체력이 떨어지기 쉬운 계절이다. 여름의 식단은 무더위를 이길 수 있도록 열량과 수분을 보충하고 단백질, 비타민, 무기질도 충분히 섭취할 수 있는 식단이여야 한다.



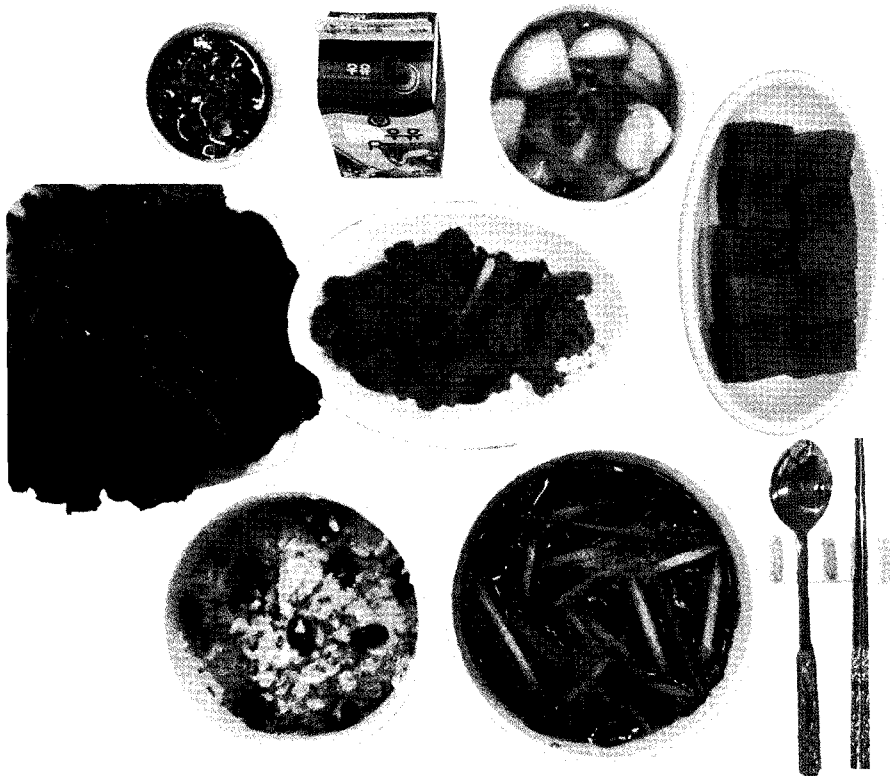
경희대학교병원 이정화 영양사

## 아침



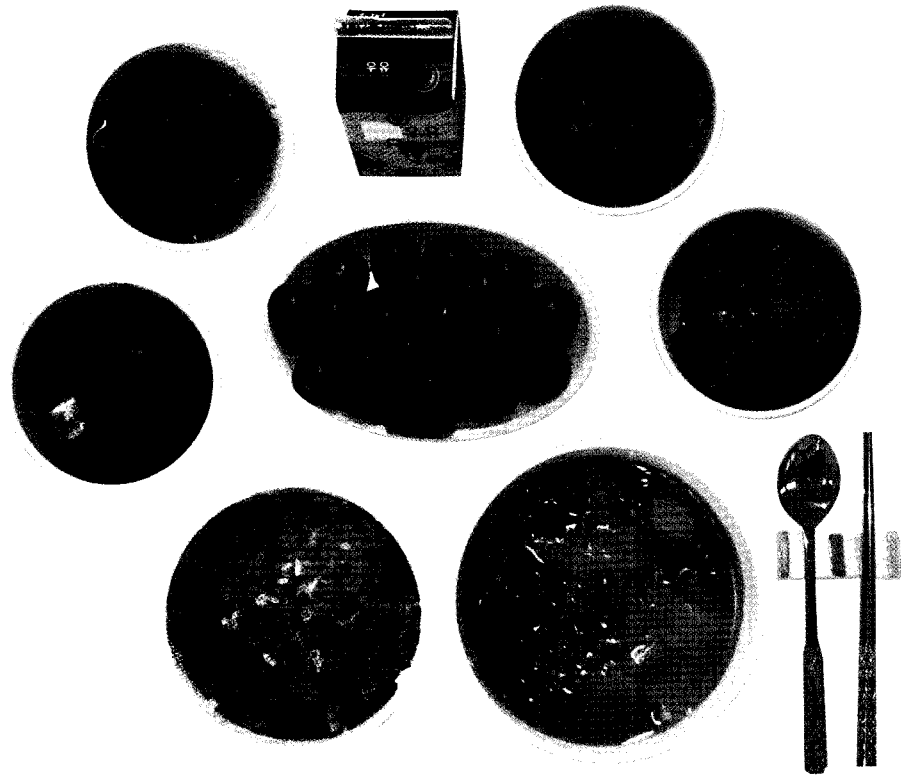
메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	칼로리
잡곡밥	보리잡곡밥	210	곡류군 3	300
열무된장국	열무	21	채소군 0.3	6
갈치구이	갈치	50	중지방어육류군 1	50
	식용유	1	지방군 1	45
도라지생채	도라지	20	채소군 0.5	10
	참기름	1.5	지방군 0.5	22.5
호박	애호박	35	채소군 0.5	10
새우젓볶음	참기름	5	지방군 0.5	22.5
얼갈이겉절이	얼갈이배추	49	채소군 0.7	14
간식	찰옥수수 1/2	70	곡류군 1	100

# 점심



메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	킬로리
공밥	쌀	90	곡류군 3	300
	검정콩	4	중지방어육류군 0.2	15
	오이	14	채소군 0.2	4
오이 미역냉국	미역(불린 것)	14	채소군 0.2	4
	풋고추	7	채소군 0.1	2
불고기	소고기	72	중지방어육류군 1.8	135
모듬쌈	모듬쌈	105	채소군 1.5	30
고추	고추	21	채소군 0.3	6
아몬드	아몬드 7개	8	견과류군 1	45
된장소스	참기름	2.5	지방군 0.5	22.5
양파피클	양파	49	채소군 0.7	14
간식	흰 우유	200	우유군 1	125
	수박	150	과일군 1	50

# 저녁



메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	210	곡류군 3	300
통배추된장국	통배추	21	채소군 0.3	6
닭조림	닭	80	저지방어육류군 2	100
	식용유	2.5	지방군 0.5	22.5
비름나물	비름	35	채소군 0.5	10
	들기름	2.5	지방군 0.5	22.5
새송이	새송이	35	채소군 0.5	10
부추무침	부추	14	채소군 0.2	4
	참기름	2.5	지방군 0.5	22.5
열무김치	열무김치	25	채소군 0.5	10
간식	저지방우유	200	우유군 1	80
	방울토마토	300	과일군 1	50

## 2000kcal 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	4	1	2	2		
점심	3	2	3	1.5	1	1
저녁	3	2	2	1.5	1	1

\*본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.

### <Tip> 아침

**얼갈이겉절이** - 김치는 최고의 발효 음식임에도 소금 함량이 많아 주의가 필요하다. 소금에 절인 김치는 물에 씻어 먹어도 이미 배추 속에 염분이 들어가 있어 염분 섭취를 줄일 수 없다. 소금에 절이지 않은 얼갈이를 이용해 만든 겉절이를 하루 세 끼 식사 중 한 번 정도 김치 대신 먹으면 소금 섭취량을 줄일 수 있다.

같은 이유로 고기를 먹을 때 김치 대신 양파초절임을 곁들이면 아삭아삭한 양파에 새콤한 국물 맛이 배어 있어 느끼하지 않고 맛도 좋으며 염분도 줄일 수 있다.



### <Tip> 점심

**새콤달콤한 오이 미역냉국** - 상큼하고 아삭아삭 씹히는 오이와 건강에 좋은 미역으로 더위에 지친 몸의 피로를 풀어보자. 마른 미역은 물에 불려 끓는 물에 데쳐서 찬물에 행구어 사용한다. 데친 후에 조리하는 것이 미역의 비린내가 나지 않으며 부드러워 맛이 더 좋다. 설탕 대신 인공감미료를 사용하면 혈당에 영향을 주지 않고 단맛을 즐길 수 있다.

**모듬쌈** - 항상 먹는 상추와 깻잎 대신 다양한 쌈채소를 이용해보자.

겨자잎은 향이 진하고 씹었을 때 강한 매운맛이 나며 톡 쏘는 맛이 나서 먹으면 콧속이 찢힌 느낌이 난다. 최고의 채소, 신이 인간에게 준 가장 큰 선물이라는 케일은 칼슘이 우유의 3배나 들어있다. 레드치커리는 칼륨, 인, 나트륨, 칼슘의 함유량이 높고 B타민이 풍부하며, 쓴맛이 나는 인티빈이 들어 있어 소화를 촉진시켜준다.

**아몬드 된장쌈장** - 추가로 섭취하는 지방을 견과류로 이용해보자. 쌈채소를 먹을 때 쌈장을 많이 사용하면 염분섭취가 많아질 수 있어서 된장에 마늘, 양파, 아몬드를 다져서 넣고 밀치가루나 표고버섯가루를 섞으면 염분은 줄이고 더 고소하고 깊은 맛이 난다.



### <Tip> 저녁

**비름나물** - 여름이 제철인 비름은 오래 먹으면 장수한다고 해서 장명채(長命菜)라고도 한다. 몸에 필요한 각종 비타민은 물론 칼슘과 칼륨도 풍부하여, 시금치와 비슷하게 생긴 비름의 어린 순을 국을 끓이거나 나물로 무쳐 먹으면 좋다.

**닭조림** - 더위로 지친 체력 보강을 위해서는 양질의 단백질을 충분히 보충해줘야 한다. 닭고기는 다른 육류에 비하여 지방함량이 낮고 소화흡수가 잘된다. 또한 필수 아미노산이 풍부하여 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진시키며, 스트레스에도 효과적이다. 복날 삼계탕 한 그릇의 열량이 부담된다면 껍질을 제거하고 조리한 뒤 정해진 분량만큼 섭취해보자.

