

# 낙지볶음과 닭볶음 중 어느 것을 먹을까?

열대야에 잃어버린 입맛을 매콤한 음식으로 살려보자. '쓰러진 소도 벌떡 일으킨다' 는 낙지는 영양분이 풍부한 스테미너 식품으로 저칼로리에 철분도 풍부해 빈혈예방에 좋다. 낙지에는 오징어와 같이 콜레스테롤이 들어 있으나 타우린을 함유하고 있어 이를 억제해준다. 닭볶음탕의 닭 껍질은 조리 시 미리 제거하고 살코기 위주로 섭취한다. 낙지나 닭볶음은 양념이 자극적이므로 많이 먹지 않도록 한다.

Q. 낙지볶음과 닭볶음 중 열량이 더 높은 것은?



낙지볶음



닭볶음

A.

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
낙지볶음	쌀밥	210	곡류군	3.0	300
	낙지	150	어육류군(지)	1.5	75
	애호박	20	채소군	1.0	20
	대파	4			
	홍고추	10			
	양파	20			
	고추장	20			
	설탕	3	양념군		50
	생강	0.5			

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)	
닭볶음	감자	140	곡류군	1.0	100	
	닭(껍질, 뼈포함)	250	어육류군(고)	4.0	400	
	양파	60	채소군	2.0	40	
	당근	30				
	풋고추	20				
	마늘, 생강	15				
	고추장	20	양념군		50	
	설탕	5				
						590

영양정보/대한당뇨병학회 「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」