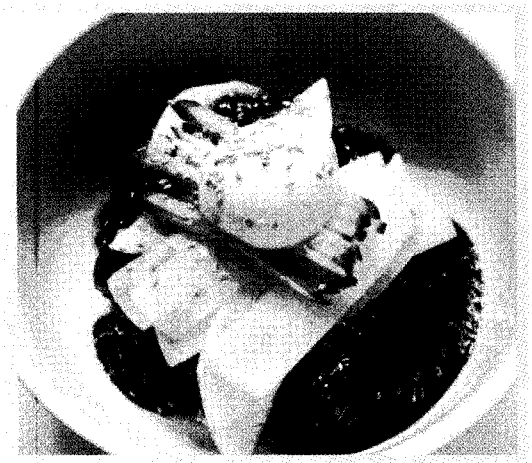
여름철 별미 음식

물냉면 vs 비빔냉면, 어떤 걸 먹을까?

입맛 없는 여름철, 살얼음 동동 띄운 냉면 한 그릇은 순간이나마 더위를 잊게 해준다. 여름철 단골 메뉴 냉면은 자극적인 음식이라 많이 먹지 않은 것이 좋다.
주원료가 탄수화물이고 사골로 우려낸 국물이 짠 편이라 혈당관리에 도움이 되지 않는다. 특히 비빔냉면은 양념에 설탕이 많이 들어가 있어 혈당을 급속도로 올릴 수 있으니 주의해야 한다.

Q. 물냉면과 비빔냉면 중 칼로리가 높은 것은?

물냉면



비빔냉면

A.

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
물냉면	메밀냉면(건)	90	곡류군	3.0	300
	양지(삶은것)	40	어육류군	1.5	113
	계란	30			
	오이	20	채소군	1.0	20
	무우	50			
	동치미	20			
	육수	200	양념군		81
					514

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
비빔냉면	메밀냉면(건)	90	곡류군	3.0	300
	계란	30	어육류군(중)	1.0	75
	양지(삶은것)	20			
	오이	50	채소군	1.5	30
	무우	70			
	참기름	5	지방군	1.0	45
					450

영양정보/대한당뇨병학회 「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」