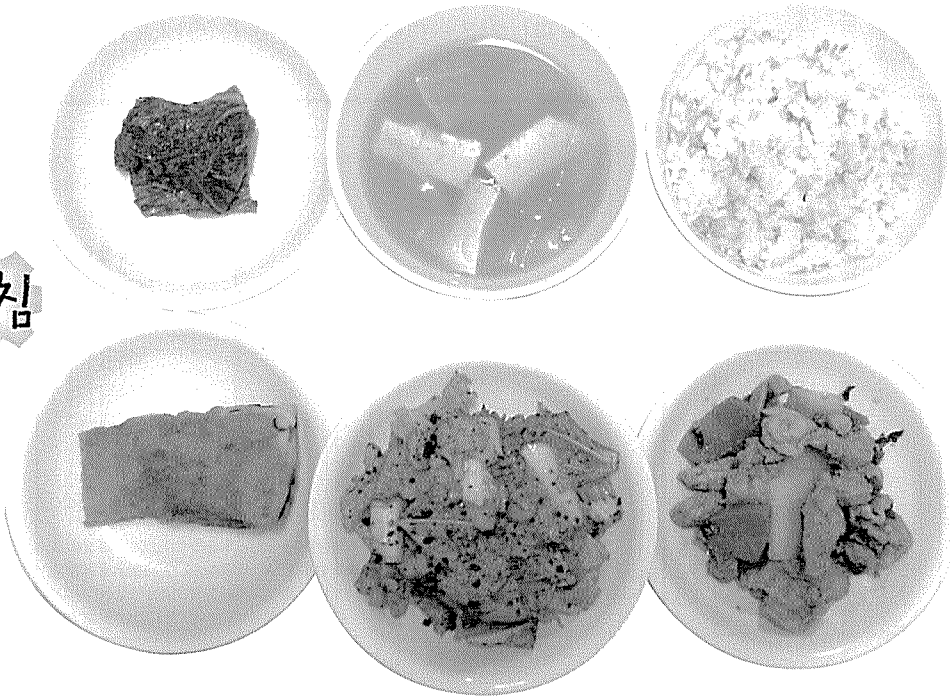


# 당뇨 1800kcal

아침



식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
차조밥	차조쌀밥	140	곡류군2단위	200
	두부	20	어육류군0.25단위	25
청국장	무	35	채소군0.5단위	10
	다시멸치	-	-	-
돈육야채볶음	돼지고기	40	어육류군1단위	100
	양파	25	채소군0.5단위	10
가자미구이	가자미	50	어육류군1단위	50
	식용유	2.5	지방0.5단위	22.5
단배추생채	단배추	35	채소군0.5단위	10
배추김치	배추김치	70	채소1단위	20
합				447.5



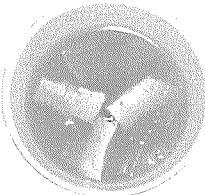
김진영 / 상주성모병원 영양사 (사진자료) 이은숙 / 상주성모병원 임상영양사 (원고)

## 간식



식단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
우유	우유	200	우유군 1단위	125

### 아침식사 Point



▶ 청국장은 콩이 나기 시작하는 초겨울에 담겨 겨울을 지나서 봄철까지 식탁에 오르던 음식으로 만드는 방법도 다른 장류에 비하면 비교적 간단하고 빨리 만들 수 있다. 청국장은 발효가 일어나면 대두가 갖고 있던 원래의 유익한 물질과 더불어 대두에 없었던 고분자 핵산, 갈변물질, 단백질 분해효소, 끈적끈적한 점질물질 등이 만들어지고, 대두가 분해되는 과정에서 각종 향암물질, 항산화물질, 면역증강물질과 같은 생리활성물질이 만들어지는데, 청국장을 먹는다는 것은 결국 수백억마리의 청국장 발효균주, 각종 효소, 생리활성물질을 먹는 것과 같은 결과를 얻을 수 있다.

청국장의 효과는 일반인들도 알고 있을 정도로 잘 알려져 있다. 된장이 항암작용을 한다는 발표가 있었지만 청국장에도 제니스테인이란 물질이 있어 유방암, 결장암, 직장암, 위암, 폐암, 전립선암 등에 효능이 있는 것으로 밝혀졌다. 파이틴산, 트립신 억제제 같은 항암물질도 들어 있다. 또 레시틴과 단백질 분해효소는 혈관을 막고 있는 혈전이나 콜레스테롤을 녹여내는 효과가 탁월해 뇌졸중을 예방할 수도 있다.

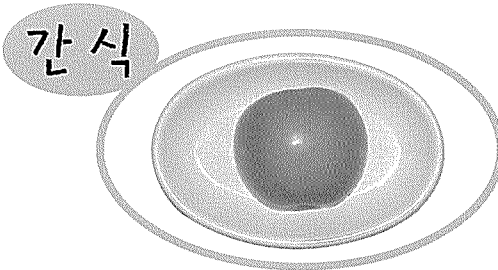
청국장이 다이어트 식품으로 인기를 끌고 있는 것은 비타민 B1·B2·B6·B12 등의 각종 비타민과 칼슘, 포타슘 등의 미네랄 때문. 비타민과 미네랄은 인체의 신진대사를 촉진하며, 레시틴과 사포닌도 과도한 지방을 흡수해 몸 밖으로 배출하기 때문이다.

# Diabetes Menu

점심

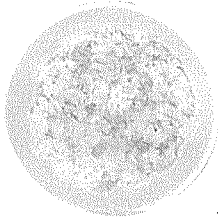


식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
보리밥	보리밥	210	곡류군3단위	300
	쇠고기	20	어육류군0.5단위	25
쇠고기미역국	미역	35	채소군0.5단위	10
	들기름	2.5	지방군0.5단위	22.5
닭안심조림	닭	40	어육류군1단위	50
	감자	35	채소군0.5단위	10
오징어초고추장회	당근	17.5	채소군0.25단위	5
	오징어	50	어육류군1단위	50
참나물무침	참나물	70	채소군1단위	20
	참기름	2.5	지방군0.5단위	22.5
깍두기	깍두기	25	채소군0.5단위	10
합				525



식 단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
사 과	사과	100	과일군 1단위	50

### 점심식사 Point



#### ▶보리밥이 과연 당뇨병에 좋은가?

보리밥이나 쌀밥이나 혈당을 올리는 기능은 같다. 하지만 보리밥을 권장하는 이유는 섬유소 때문이다.

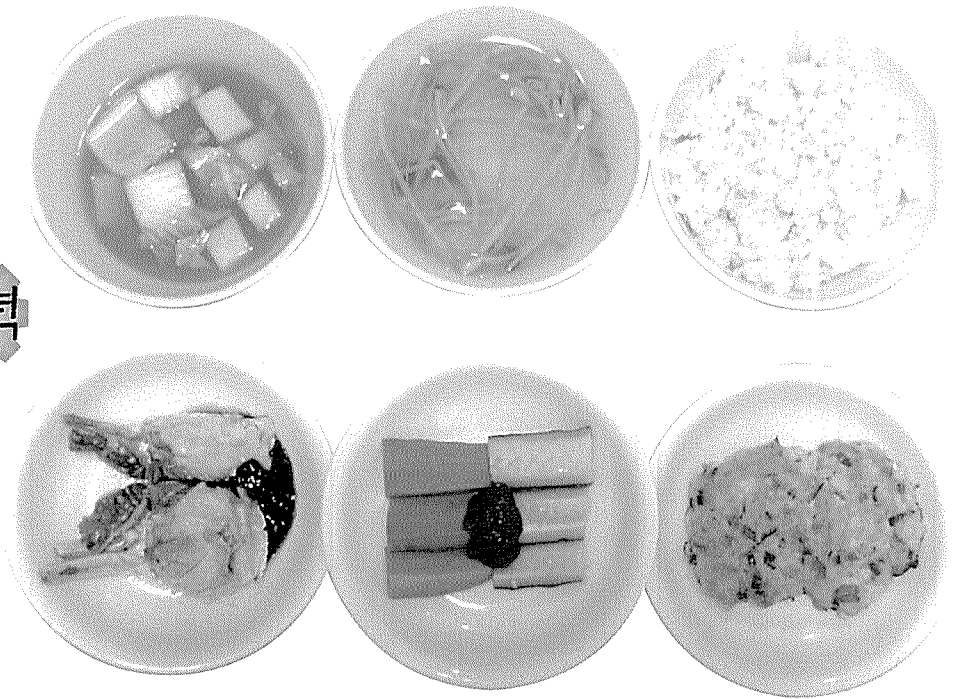
섬유소는 원래 음식물이 소화, 흡수되고 남은 찌꺼기로 우리 몸에 필요없는 물질로 알려져 있다. 하지만 우리 몸에 흡수는 되지 않아도 다음과 같은 좋은 역할을 하기 때문에 제 6의 영양소라고도 말한다.

#### 섬유소의 체내 역할

1. 당분의 흡수속도를 늦춰 혈당이 급속히 올라가는 것을 막아준다.
2. 포만감을 주기 때문에 같은 양을 먹어도 고섬유 식품으로 먹으면 더 배가 부른다.
3. 장에서 지방 찌꺼기들을 흡착해 빠져 나가므로 고지혈증(혈관내에 지방 찌꺼기가 쌓이는 현상)을 예방해 준다.
4. 장의 운동을 촉진하여 변비, 대장암 등을 막아준다.

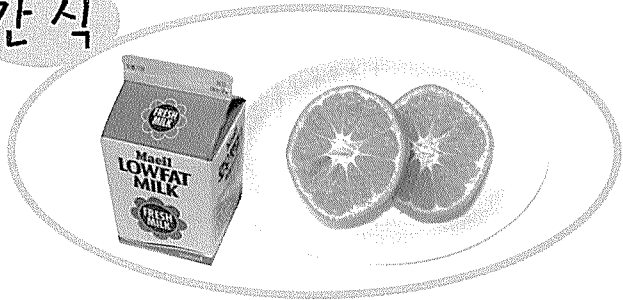
# Diabetes Menu

저녁



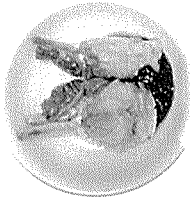
식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리 (kcal)
현미밥	현미밥	210	곡류군3단위	300
콩나물국	콩나물	35	채소군0.5단위	10
	두부	40	어육류군0.5단위	50
두부야채전	양파	25	채소군0.5단위	10
	식용유	2.5	지방군0.5단위	22.5
꽃게찜	꽃게	60	어육류군1단위	50
	양념장	-	-	-
	오이	35	채소군0.5단위	10
오이당근스틱	당근	35	채소군0.5단위	10
	쌈장	-	-	-
나박김치	배추, 무, 당근	35	채소군0.5단위	10
	국물	65	-	-
합				4725

## 간식



식단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
밀감	밀감	100	과일군 1단위	50
우유	우유	200	우유군 1단위	125

### 저녁식사 Point



▶꽃게에 노란 알이 가득하고 살이 차 오르는 5월과 6월이 꽃게요리 제철로 불리는 데는 이유가 있다. 꽃게는 5월에서 10월 사이가 산란기이지만 7, 8월은 자원보호를 위해 금어기로 설정해 놓았고 금어기 이후에 잡힌 꽃게는 게 껍질이 물렁하고 봄 꽃게보다 맛이 덜하다. 알이 찬 꽃게가 더 맛있다는 것은 두말할 나위 없는 상식. 꽃게는 맛뿐만 아니라 영양면에서도 뛰어난 음식이다. 지방은 적고 단백질과 필수 아미노산의 함량이 많아 비만과 고혈압에 좋다. 또 뼈를 단단하게 해주고 스테미너를 증진시키는 키토산의 보고로 잘 알려져 있다.

#### 꽃게 손질법

게 요리에서 주의해야 할 점은 게가 쉽게 상할 수 있다는 것이다. 살아있는 게를 구입 즉시 요리하는 것이 요령. 솔로 문질러 씻고 껍질이 단단한 집게발은 칼로 두들겨 껍질을 대강 부순 후 주방가위로 잘라내면 된다. 먹을 때 날카롭지 않고 요리할 때 다칠 염려도 사라진다. 게 요리에서 어려운 부분은 등딱지 떼어내기. 배쪽의 삼각형 모양에 손을 넣어서 반대 방향으로 껍질을 들어올리면 쉽게 열린다. 내장을 제거한 후 게를 자를 때에는 위에서 내려치듯이 단번에 자르는 것이 쉽다.