

혈당관리에서 가장 중요한 것이 식이요법이다. 하지만 많은 사람들이 식사를 하는데 어려움을 호소한다. 먹지 말아야 할 것 투성이고, 병원에서 먹어본 당뇨식은 도대체 맛이 없어서 못 먹겠다는 것이다. 맛있게 먹으면서도 건강도 지킬 수 있는 방법은 없을까? 그 둘을 충족시킬 만한 조리법을 소개한다.

혈당관리하기 좋은 조리법은 따로 있다!

기름을 줄이고 맛을 더하는 방법

기름은 고소하면서도 특유의 그 살살 녹는 맛으로 우리를 유혹한다. 삼겹살이 노릿하게 구워질 때 나는 냄새를 생각해 보라. 저절로 군침이 돈다.

이러한 기름(지방)은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이고, 다른 영양소에 비해 식후혈당을 많이 상승시키지는 않는다. 하지만 과잉의 지방과 콜레스테롤은 심장병과 동맥경화의 위험을 증가시키기 때문에 건강을 해치며, 특히 당뇨인에게는 독이 될 수 있다. 그런데 지방은 우리가 섭취하는 음식 곳곳에 숨어있어 무심코 먹다가는 과잉 섭취할 수가 있다. 기름을 많이 필요로 하는 튀김은 말할 것도 없고, 비빔밥을 만들어 먹을 때도, 나물을 무쳐 먹을 때도 기름은 약방의 감초처럼 꼭 들어가기 마련이며, 맛있는 삼겹살, 갈비 등은 기름덩어리라 해도 좋을 만큼 지방이 듬뿍 들어 있다.(도서「당뇨병 홈케어」)

지방을 줄이기 위해서는 어떻게 조리해야 할까?

① 튀기거나 볶는 대신 데치거나 굽는다

튀김이나 볶음은 기름으로 조리하는 것이기 때문에 당연히 기름을 많이 먹게 된다. 그러므로 채소 등의 재료를 살짝 데쳐서 먹거나, 생선의 경우에는 기름을 두르지 말고 굽거나 찜을 해서 먹으면 기름기 없이 담백하게 먹을 수 있다.

② 기름 닿는 표면적을 줄인다

어쩔 수 없이 기름을 사용해야 한다면, 튀김의 경우에는 최대한 튀김옷을 얇게 만들고, 재료를 큼직하게 썰는 것이 좋다. 그래야 기름이 닿는 표면적이 줄어들어 기름을 적게 흡수 한다. 반대로 볶을 때는 재료를 얇게 썰는 것이 좋다.

③ 기름 사용량을 줄인다

사용하는 기름의 양을 줄일 수 있는 요령이 있다. 단단한 채소를 튀길 때는 시간이 오래 걸려 기름을 많이 흡수 할 수 있기 때문에 끓는 물에 살짝 데쳐서 반 정도 익힌 다음에 조리하면 기름 사용량을 줄일 수 있다.

볶음 요리를 할 경우, 무쇠 팬이나 알루미늄 팬 보다는 코팅된 프라이팬을 사용하면 기름의 양을 줄일 수 있고, 팬에 기름을 두른 뒤 팬을 달구지 말고, 먼저 팬을 뜨겁게 달군 다음 기름을 둘러야 기름양은 준다. 또한 볶다가 양념이 타거나 재료가 늘어붙을 때는 기름을 더 두르지 말고 물을 넣으면 기름의 양을 줄이면서 재료를 완전히 익힐 수 있다.(도서「내 몸 살리는 요리」)

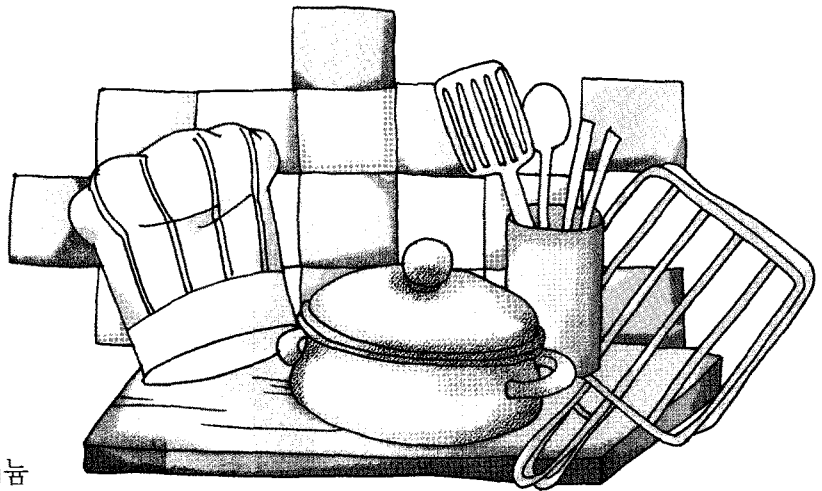
부침 요리를 할 때는 프라이팬에 기름을 두르지 말고 키친타월에 기름을 묻혀 얇게 바르는 것도 기름의 양을 줄이는 방법이다.

④ 고기 먹을 땐 기름을 떼고 요리한다

지방섭취를 줄이기 위해서는 육류를 먹을 때 기름 부분을 제거하고 요리를 한다. 쇠고기, 돼지고기는 살코기만 사용을 하고, 닭은 껍질을 제거하여 조리하면 된다. 조리할 때 기름은 반드시 식물성 기름을 사용하는 것을 잊지 말자.

조미료 적게 쓰는 요령

현대인들은 대부분 강한 맛에 익숙해져 있다. 맵고, 짜고, 달지 않으면 맛이 없는 것이다. 하지만 지나치게 자극적으로 먹으면 혈당을 올리는 것은 물론 각종 합병증의 원인이 되므로 건강을 위해서라도 담백하게 먹어야 한다.



담백하면서도 맛있게 어떻게 조리할까?

① 설탕 대신에 인공감미료로 달달하게 한다.

조리를 할 때 설탕이 알게 모르게 많이 들어간다. 설탕은 단순당질이라 섭취하며 쉽게 흡수가 되고 곧 포도당으로 바뀌어 혈당을 빨리 올라가게 한다. 그러므로 이러한 설탕의 폐해를 겪지 않기 위해서는 설탕 대신에 인공감미료를 사용하기를 권한다. 올리고당, 자일리톨, 아스파탐 같은 인공감미료는 설탕 사용량의 약 1/5 이하로도 같은 단맛을 낼 수 있어, 달짝지근한 맛도 즐기면서도 당질 섭취의 양을 줄일 수 좋은 방법이다.

② 갖은 양념으로 싱거운 맛에 변화를 준다

우리나라 음식에 빠지지 않는 것이 소금이다. 이미 우리나라 소금섭취량은 위험수준이다. 그러므로 반드시 소금의 사용을 줄여야 한다.

조리 시 소금, 간장, 된장, 고추장 등은 줄인다. 대신 후추, 고추, 마늘, 생강, 양파로 간간하게 맛을 낸다. 생선구이를 할 때는 소금을 뿌리지 말고 그냥 구워 간장에 찍어 먹고, 생채나 나물 무침을 할 때 레몬즙을 이용하면 소금을 넣지 않고도 맛을 살릴 수가 있다.

글 / 광정은 기자

참고 / 도서 「당뇨병 홈케어」, 「내 몸 살리는 요리」