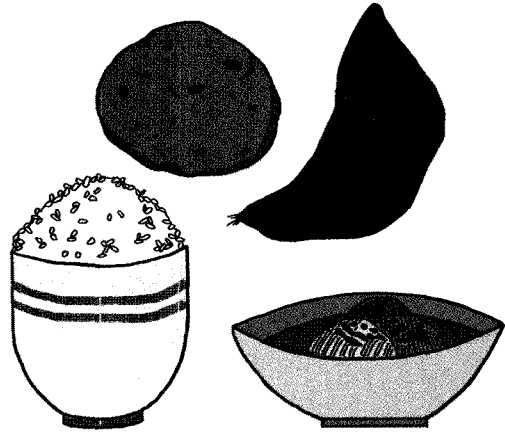


탄수화물을 조절하자!



밥, 빵, 떡, 고구마, 감자, 국수, 전 등 탄수화물은 다양한 음식에 포함되어 있다. 우리가 먹는 주식의 대부분도 탄수화물이 함유된 식품이 많다. 특히 한식은 반찬보다는 밥을 많이 먹는 편이기 때문에 밥이 차지하는 비중이 높다. 혈당조절에 가장 큰 영향을 미치는 영양소 또한 탄수화물이다. 혈당조절을 하려면 탄수화물의 섭취량을 잘 조절해야 한다.

탄수화물은 우리가 먹는 총 섭취 열량의 60% 이상을 차지하는 주된 열량영양소이지만 섭취량이 많아지면 그만큼 혈당도 비례해서 올라간다. 탄수화물이 혈당에 미치는 영향은 섭취량도 중요하지만 탄수화물의 종류에 따라서도 달라진다. 따라서 혈당이 덜 오르는 종류의 탄수화물을 알고 섭취하는 것이 혈당관리 요령을 익히는 방법이다.

»»»다 같은 탄수화물이 아니다!

탄수화물은 크게 단순당질과 복합당질로 나누어진다. 단순당질은 포도당, 과당, 설탕, 맥아당 등과 같이 단맛이 느껴지는 식품에 포함되어 있다. 단순당질은 물 속에 들어가면 곧바로 혈액으로 빠르게 흡수돼 혈당을 급격하게 올리기 때문에 저혈당 식품으로 이용된다.

단순당과 달리 단맛이 없는 복합당질은 전분과 식이섬유를 포함한다. 전분은 체내 소화효소에 의해 포도당으로 분해되어 흡수되기 때문에 혈당을 많이 올린다. 반면 식이섬유는 소장에서 흡수되지 않아 혈당을 올리지 않을 뿐 아니라 식후 포만감도 줘서 식사량을 조절하는데 도움이 된다. 게다가 다른 음식물의 소화흡수 속도도 늦춰 주기 때문에 혈당을 천천히 완만하게 떨어뜨려준다. 식이섬유는 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 장운동을 자극하여 변비예방에도 도움이 되는 식품이다.

≫≫≫종류에 따른 탄수화물의 식품

단순당질	음료수, 사탕, 설탕, 시럽, 물엿, 꿀, 잼, 초콜릿, 아이스크림, 과일, 쿠키 등	
복합당질	전분	밥, 빵, 국수, 감자, 고구마, 옥수수, 목, 미숫가루
	식이섬유	현미, 보리, 호밀, 콩, 버섯류, 해조류, 과일류, 채소류

≫≫≫혈당지수(GI 지수)가 낮은 식품 선택

혈당조절을 위해서 탄수화물의 종류와 섭취량을 고려하는 것과 함께 혈당지수 즉 GI 지수를 고려해서 섭취하는 것도 현명한 방법이다.

혈당지수는 탄수화물의 질을 나타낸 수치로 식후 혈당의 흡수 속도를 반영하는데, 혈당지수가 낮은 식품일수록 혈당을 천천히 상승시킨다. 반대로 혈당 지수가 높을수록 지방분해를 억제하고 공복감을 빨리 느끼게 하기 때문에 좋지 않다.


대부분의 정제가 잘된 가공식품은 혈당지수가 높고, 전곡류, 정제가 덜 된 식품, 채소, 과일, 해조류 등 가공하지 않은 식품일수록 혈당지수가 낮다.

뿐만 아니라 혈당지수가 낮은 식품은 섬유소, 비타민, 무기질을 많이 포함하고 있어 건강에 유익해 섭취가 권장된다.

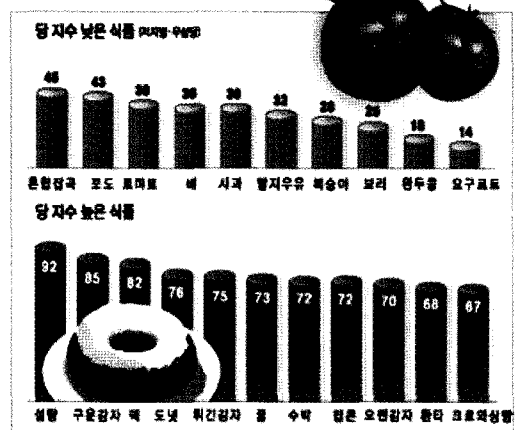
또 혈당지수가 같은 식품일지라도 섭취량, 숙성도, 조리형태, 함께 섭취한 식품, 몸에 반응하는 정도에 따라 혈당에 미치는 영향이 달라질 수 있다.

혈당을 잘 관리하기 위해서는 영양적으로 균형 있는 식사를 규칙적으로 하고 탄수화물의 섭취량을 적절하게 조절하는 것이 좋다.

특히 주식인 밥의 양을 일정하게 유지하는 것이 좋으며 간식은 탄수화물 식품인 빵이나 떡, 감자, 고구마, 옥수수, 밤 등을 먹기 보다는 우유나 과일을 선택해서 먹는 것이 바람직하다. 또 설탕이 많이 들어간 간식은 혈당을 급격하게 올리기 때문에 피하는 것이 좋다.

만약 간식으로 탄수화물을 먹었다면 식사 때 밥의 양을 조절해주고, 밥도 흰쌀밥 보다는 섬유소가 풍부한 잡곡밥을 먹는 것이 혈당관리에 도움이 된다. 

〈식품별 당지수〉



*자료:외국임상영양학회지

글/김민경 기자