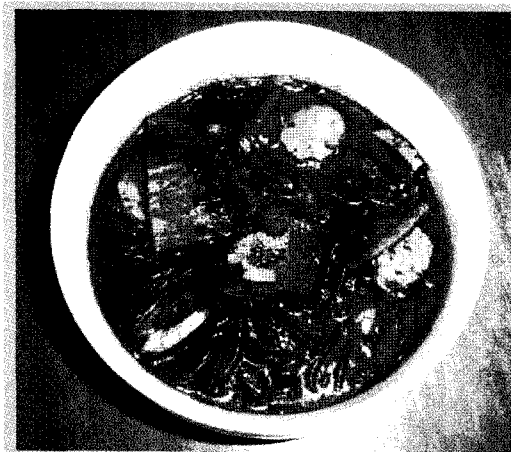


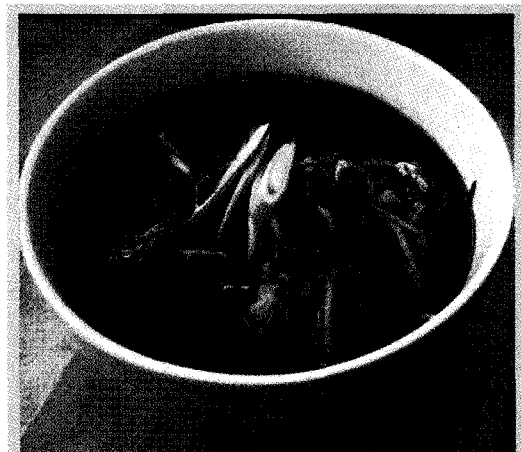
# 내가 먹는 음식과 양에 따른 칼로리를 퀴즈를 통해 알아보자

당뇨병환자의 식사관리는 여간 어려운 것이 아니다. 식품의 성분에 따라 혈당조절에 영향을 많이 받기 때문에 이것저것 따져볼 것이 많다. 식사요법을 잘 하려면 식사의 양(칼로리)에 유념하여야 하는데, 너무 많거나 적은 양을 먹게 되면 오히려 혈당조절이나 체중조절에 나쁜 영향을 주므로 다음의 칼로리 퀴즈를 참고하여 알맞은 양 섭취를 습관화 하자.

Q. 김치찌개와 육개장 중 열량이 높은 것은 어느 쪽일까?



김치찌개



육개장

A.

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
김치찌개	쌀밥	210	곡류군	3	300
	돼지목살	40	어육류군 (중)	1.5	113
	두부	40			
	대파	10	채소군	2.0	40
	배추김치	100			
	식용유	3			

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
육개장	쌀밥	210	곡류군	3	300
	쇠양지	40	어육류군 (중)	1.5	113
	육수	200			
	고사리	50			
	대파	20			
	숙주	30			
	팽이	50			
	식용유	5	지방군	1.0	45
					508

영양정보/ 대한당뇨병학회「당뇨병 식품교환표 활용지침 제3판」