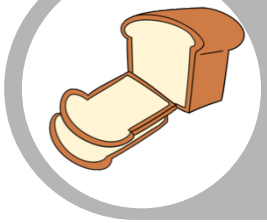
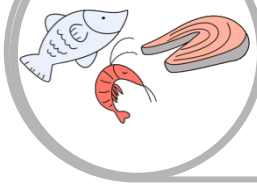
혈당조절을 위한 식품선택

영양소가 식후혈당에 미치는 영향



탄수화물 → 영향 크다
(식후 5분~3시간 후)



단백질 → 영향 적다



지방 → 영향 적다

혈당을 높이는 식품

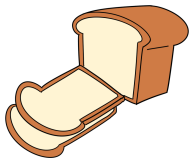
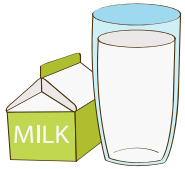
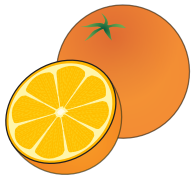
단순당질 함유식품







제한!

곡류군		당질 23g
우유군		당질 10g
과일군		당질 12g

알맞게

곡류군 (당질 23g. 단백질 2g. 100kcal)

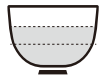
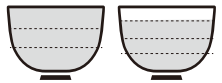
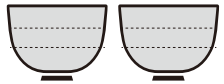
밥 70g (1/3공기) = **식빵 35g (1쪽)**

인절미 50g (3개)	고구마 70g (1/2개)	감자 140g (1개)	삶은국수 90g (½공기)	크래커 20g (5개)	미숫가루30g (1/4컵)

가능하면 흰밥 보다는 잡곡밥, 통밀빵, 잡곡이 포함된 떡류 등을 선택

탄수화물 함량 비교

탄수화물 함량 비교

고구마 1개	 밥 ⅔ 공기
옥수수 1개	 밥 ⅔ 공기
인절미 100g(6개)	 밥 ⅔ 공기
칼국수 1그릇	 밥 1공기+ ⅘ 공기
자장면 1그릇	 밥 2공기

과일군 (당질 12g, 50kcal)

사과 80g
(중 ⅓개)

=

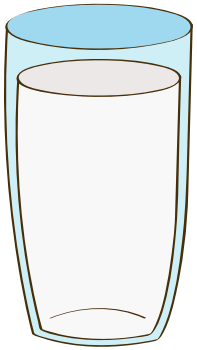
참외 150g
(중 ½개)

바나나 50g (중 1/2개)	딸기 150g (중 7개)	수박 150g (중1쪽)	귤 120g (소 2개)	단감 50g (중 1/3개)

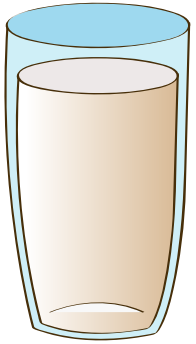
과일주스에는 식이섬유소가 적으므로 가능한 생과일로 섭취

우유군

일반우유 : 당질 10g, 단백질 6g, 지방 7g, 125kcal
저지방우유 : 당질 10g, 단백질 6g, 지방 2g, 80kcal



흰우유
200ml(1컵)



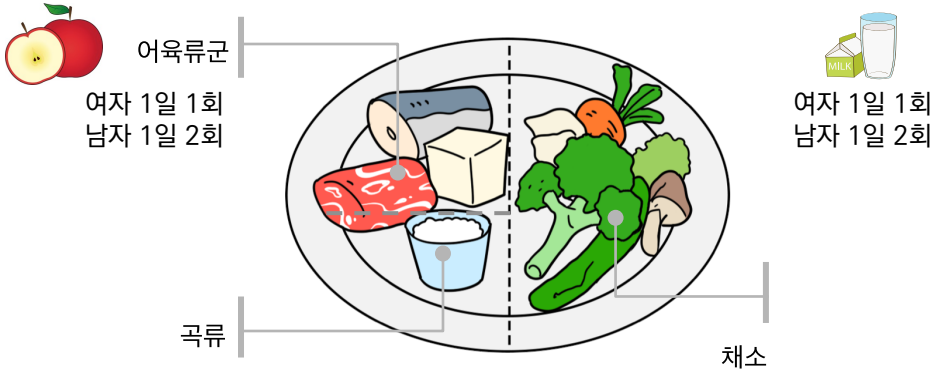
두유(무가당)
200ml(1컵)



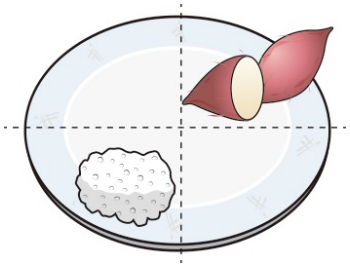
저지방우유
200ml(1컵)

저지방우유는 일반우유에 비하여 포화지방산과 콜레스테롤 함량이 적음

무엇을 얼마나 먹을까요?



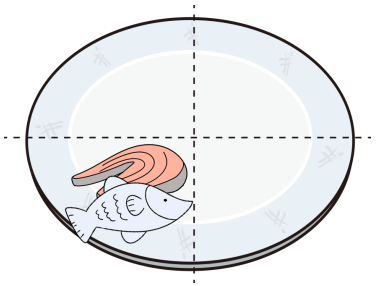
접시의 ¼을 곡류군으로



혈당을 높여요

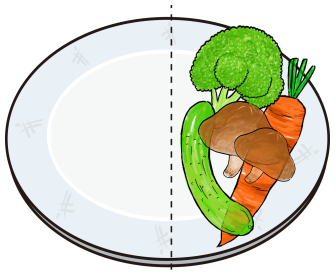
알맞게

접시의 ¼을 어육류군



기름기 적게

접시의 ½을 채소군으로



* 채소 조리 시 식물성 기름을 적당량 사용하고 마요네즈 등의 샐러드 소스는 소량 사용합니다.

자유롭게 섭취

식품선택 가이드 1

비교적 자유롭게 섭취할 수 있는 식품

① 채소류 : 대부분의 채소류 자유롭게 섭취

② 해조류 : 곤약, 김, 미역, 우무, 한천

③ 음료수 : 녹차, 홍차, 보리차, 제로 콜라, 생수 등

④ 향신료 : 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬

⑤ 저열량감미료 : 그린스위트, 화인스위트 등

열량이 비교적 적어 공복감을 피하기 위해 자유롭게 이용 !

식품선택 가이드 2

주의하여야 할 식품

① 달콤한 과자, 설탕 입힌 플레이크, 약과, 꿀떡

② 가당요구르트, 초코우유, 딸기우유 등

③ 과일통조림류

④ 달콤한 차류, 사탕, 꿀, 초코렛, 시럽, 쨈, 엿, 조청 등

단맛 강한 식품은 혈당을 급격히 상승시키고
중성지방 상승시킬 수 있어 주의 !

실제 식생활에서 당지수를 낮추는 요령

① 흰밥보다 잡곡밥을, 흰빵, 찹쌀보다는 통밀빵, 멥쌀을 선택한다.
② 채소류, 해조류, 우엉 등 식이섬유소 함량이 높은 식품을 선택한다.
③ 주스보다 생과일, 생채소 형태로 섭취한다.
④ 식사 시 한 가지 식품만 먹기보다 골고루 섭취한다.
⑤ 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.



흰밥
당지수 86

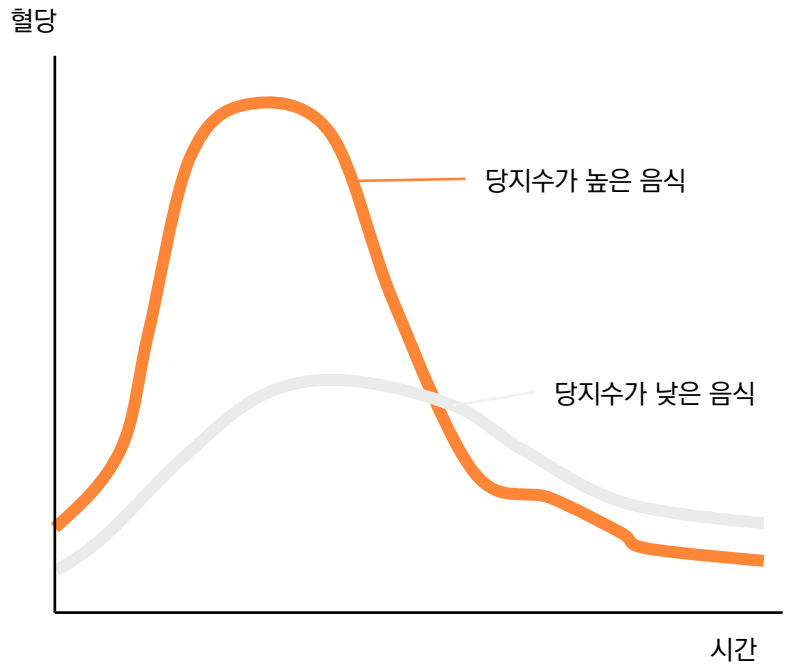
VS



현미밥
당지수 55

당지수

같은 양의 당질 포함식품이라도 식후 혈당이 올라가는
정도의 차이가 있습니다!



고당지수 식품 예		저당지수 식품 예	
식후 혈당 급격히 높임		식후 혈당 천천히 높임	
식품	당지수	식품	당지수
흰밥	86	대두콩	18
떡	91	우유	27
구운감자	85	현미밥	55