

# 당뇨를 피하기 위한 건강식 요리 힌트

2002년 10월

간단하고 건강한 식단을 짜시려면 다음의 표처럼 해 보세요.

지방과 콜레스테롤을 줄이는 방법	
요리 재료	대체할 재료
전지우유	저지방 혹은 무지방 우유
전지 농축 우유	저지방 농축 우유(지방 1.6%)
요구르트	저지방 혹은 다이어트용 요구르트
크림	저지방 농축 우유(지방 4%)
사워 크림(신맛이 나는 크림)	저지방 요구르트, 지방 함유량을 줄인 사워 크림 약간.
코코넛 크림	저지방 농축 우유에 코코넛 엑센스 첨가
크림 치즈	리코타(Ricotta), 콧티지 치즈(cottage cheese)
보통 치즈	저지방 치즈(10%), 지방 25%의 딱딱한 치즈(예 : Edam치즈)
계란	콜레스테롤이 낮은 계란 대체식품
버터나 마가린, 야자오일이나 코코넛오일 성분의 야채 기름, 돼지기름이나 드리핑 오일.	단일/다중불포화 마가린 (Mono/polyunsaturated margarine)
요리된 닭고기	닭껍질은 제거하고 가슴살 골라 먹기
지방질이 많은 육류	기름기 없는 육류 - 눈에 보이는 지방을 모두 제거하세요.
지방 섞인 베이컨	Middle eye 베이컨 조각이나 터키 베이컨
튀긴 음식	굽거나 전자렌지로 조리한 음식
런천 고기	97% 저지방 햄이나 터키고기 종류
기름에 저장한 참치, 연어	소금물이나 자연수에 저장한 참치, 연어
케이크, 비스킷, 빵 (가게에서 파는 것)	집에서 만들거나 가게에서 파는 것이라면 저지방 표시가 된 것
버터를 많이 넣어 구운 빵, 패스트리 종류	기름을 살짝 뿌려 구운 빵이나 Filo pastry
샐러드 드레싱(소스)	기름없는 것 혹은 집에서 만든 소스
소금 혹은 소듐을 줄이는 방법	
요리 재료	대체할 재료
보통 소금	염도가 낮은 소금
요리할 때 소금 첨가	레몬주스, 카레가루, 향신료

상품화 된 소스(통에 든 것)	가정에서 만든 소스
통조림 야채	소금을 첨가하지 않은 종류, 신선한 야채나 얼린 야채
통조림 생선이나 훈제 생선	신선한 생선이나 자연수에 저장한 생선
짜잘한 비스킷	저염 비스킷
상품화 된 샐러드 드레싱	가정에서 만든 샐러드 드레싱
절인 육류	신선한 육류
베이컨, 햄	버섯 등의 신선한 야채류 - 양념 첨가.
육수 가루	저염 수프 가루
간장	연한 간장
토마토 소스	연한 토마토 소스
통조림 야채 및 주스	신선한 야채나 주스 및 얼린 야채
<b>설탕을 줄이는 방법</b>	
<b>요리 재료</b>	<b>대체할 재료</b>
설탕	설탕 양을 줄이거나 약간의 꿀
	설탕 대용 액체나 가루
	설탕 대신 과일 주스
	설탕 대신 신선한 과일이나 말린 과일
<b>HOW TO INCREASE FIBRE 섬유소를 많이 섭취하기 위한 방법</b>	
<b>요리 재료</b>	<b>대체할 재료</b>
흰밀가루	통곡류나 통밀가루
정제된 시리얼(콘플레이크)	통곡류나 밀기울 등이 섞인 종류
백미	Mahatma, 현미, Dongarra
보통 파스타/국수	통밀 파스타/국수
껍질을 벗겼거나 익힌 야채	껍질을 벗기지 않았거나 익히지 않은 야채
흰빵가루	통밀빵가루

자료 출처 :페기 스테이시(Peggy Stacy)저 당뇨병 다스리기 - 뉴질랜드 건강식 안내(Living with Diabetes - A New Zealand Guide to Healthy Eating) 2000년, David Bateman Ltd 출판. 뉴질랜드 당뇨협회 승인. 웹사이트 [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) 참고. 뉴질랜드 당뇨협회의 당뇨병 관련 특별 회원에 의해 다소간 조정됨.