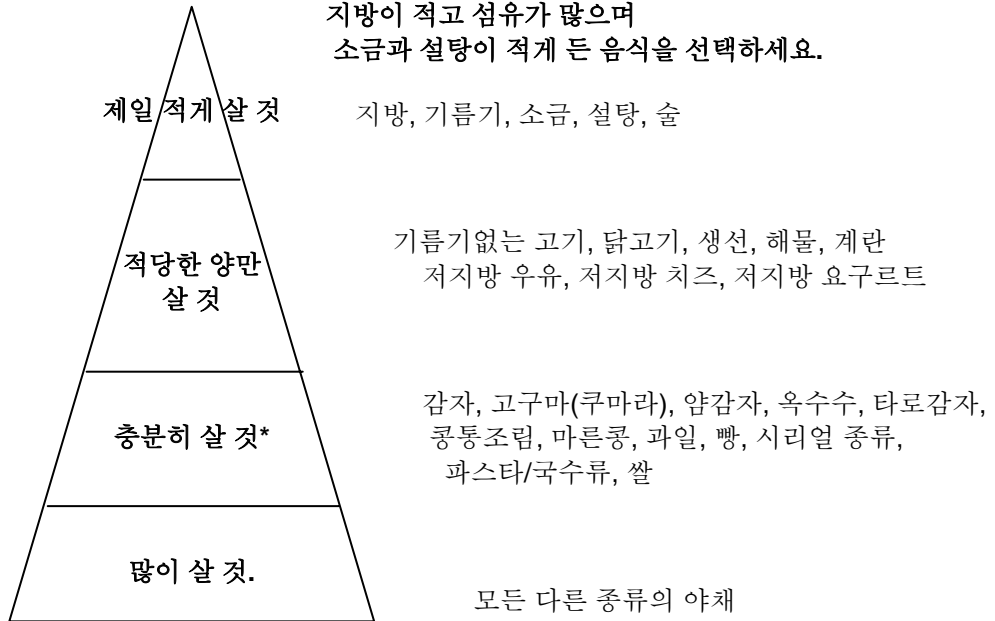


아래의 권장 음식표는 체중을 조절하려는 사람들, 당뇨병이나 심장질환 등의 당뇨병과 관련된 질환위험을 줄이려는 사람들 및 당뇨병을 앓고 있는 사람들을 위한 것입니다. 이 권장량은 뉴질랜드 당뇨병 모임의 *수퍼마켓 쇼핑 가이드*에서 참고했으며 뉴질랜드 당뇨협회 산하 당뇨에 관심있는 이들의 특별 모임에 소속된 영양사들의 동의를 얻었습니다.

## 피라미드형 건강한 쇼핑 안내표



- 신체가 필요로 하는 에너지를 공급할 수 있을 만큼 충분한 양을 사되 너무 많이 사지 말 것. 너무 많이 사는 경우 혈중 포도당 수치를 높힐 수 있음.

## 몇가지 중요한 사실

- 대부분의 **빵 종류**는 저지방입니다.
- **빵**에 들어있는 적은 양의 설탕이 혈중 포도당 조절에 크게 나쁜 영향을 미치는 것은 아닙니다.
- 100 그램당 15 그램의 설탕을 함유하고 있는 **시리얼**의 경우 섬유소 함유량이 100 그램당 6 그램 이상이 된다면 먹기에 적합합니다.
- 일부 **시리얼**은 소금(소듐)이 함유량이 높으므로 영양소 안내표를 잘 확인 하십시오.
- 일부 **시리얼**은 지방 함유량이 높으므로 영양소 안내표를 잘 확인 하십시오.
- 설탕 함유량이 높은 **시리얼**이라면 다른 시리얼보다 적은 양을 드십시오.
- **쌀**과 **파스타/국수류**는 양질의 탄수화물 공급원인 동시에 지방 함유량도 낮습니다.
- 야채와 **과일**은 지방이 적으면서 훌륭한 섬유소 공급원입니다.
- 과일 주스는 섬유소 함유량이 높지 않습니다.

- '설탕이 첨가되지 않은' 과일 주스라 해도 천연 설탕이 많이 들어 있습니다.
- 말린 과일은 농축된 탄수화물입니다.
- 콩과 식물, 즉 완두콩, 콩 종류, 편두 등은 혈중 포도당 조절을 도와주며 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.
- 콩과 식물은 훌륭한 섬유소 공급원입니다.
  
- 육류는 포화지방이 높습니다. 게다가 통조림 고기는 소금(소듐) 함유량까지 높을 수 있습니다.
- 계란은 훌륭한 단백질 공급원입니다.
- 혈중 콜레스테롤이 높으면 계란을 몇개까지만 먹어야 하는지 허용 한도에 대해 영양사와 의논하십시오.
- 저지방 우유와 요구르트는 칼슘 함유량이 높습니다.
- 지방을 너무 많이 먹으면 체중 증가의 원인이 됩니다.
- 견과류와 씨앗 종류는 지방 함유량이 높으므로 조금만 먹습니다.
- 코코넛과 코코넛 크림은 지방이 높으므로 적은 양만 사용해야 합니다.
- 꿀은 보통 종류의 잼이나 꿀든시럽과 같은 양의 설탕을 함유하고 있습니다.
- 베지마이트나 마마이트는 소금 함유량이 높습니다.
- 알콜 섭취량에 관해 가정 의사와 의논하십시오. 표준 술잔(standard drinks)을 기준해 남성의 경우 하루 0-3잔, 여성의 경우 0-2잔까지로 한정하십시오.
- 아이싱크림이 발려 있거나 초콜릿 크림으로 속을 채운 비스킷과 케이크는 설탕과 지방 함유량이 높습니다.
- 일부 크래커는 소금(소듐) 함유량이 높습니다 - 영양소 안내표를 점검하십시오.
- 크래커와 비스킷을 살 때는 100그램당 10그램 이하의 지방이 함유된 것을 고르십시오.
- 인공감미료는 혈중 포도당 수치에 영향을 미치지 않습니다.
- 아스파탐(Aspartame) 종류의 감미료는 열을 가하면 달콤한 맛을 잃어 버리게 됩니다.
- 아스파탐과 sucralose 감미료 만이 임신 기간 동안 권장되는 감미료입니다.
- 솔비톨(sorbitol)이나 과당(fructose : 잼과 '당뇨환자용' 사탕에 함유돼 있음)같은 감미료는 많은 양을 먹었을 경우 경련이 일어나거나 설사를 할 수 있습니다.