



건강하게 탄수화물 먹는 방법

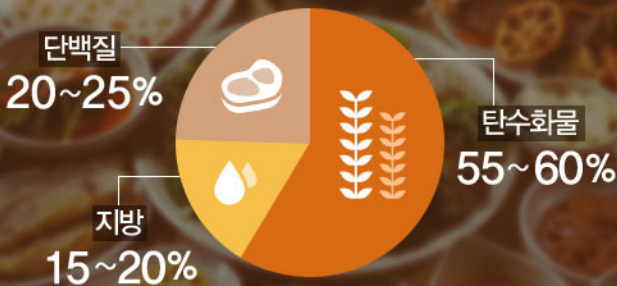
알려드리겠습니다!

탄수화물이란?

탄수화물은 인체에 에너지를 공급하는 영양소입니다.

곡류, 과일, 고구마, 감자 등으로 섭취하는 것들은 대부분 탄수화물로 이루어져 있으며 일반적으로 탄수화물은 총에너지섭취량의 55~65%를 섭취하는 것이 적절합니다.

밥을 주식으로 하는 우리나라에서 권장되는 탄수화물, 지방, 단백질의 적정 섭취 비율입니다.



탄수화물 섭취는?



고탄수화물 식사를 피하고 흰쌀밥 대신
현미나 잡곡밥을 섭취합니다.
간식의 경우, 과자나 인스턴트 식품 대신,
과일 등의 건강 간식으로 대체합니다.

탄수화물과 혈당증가

탄수화물 혈당(GI) 50

식사 후 혈당이
천천히 낮게 올라간다

식사 후 혈당이
빨리 높게 올라간다

우유 GI 30



브로콜리 GI 10



감자튀김 GI 107



초콜릿바 GI 49



와플 GI 109

단 다른 음식과 같이 먹는 경우나 요리 방법에 따라서
혈당이 올라가는 정도가 달라지기 때문에

전체 식사량과 식사의 균형이 중요합니다.

1 건강에 미치는 영향은?

비만

비만은 섭취한 열량이 소비한 열량보다 많을 때 생깁니다.
장기간 체중 감량 시 섭취 열량이 **전체 열량을 줄이는 것**이 중요합니다.

※ 과일, 감자, 고구마 등을 추가로 먹는 경우에는
그 열량에 해당되는 양 만큼 밥을 줄이는 것이 좋습니다.



예시) 500kcal를 넘지 않는 다이어트 식단

2 건강에 미치는 영향은?

당뇨병

혈당 조절이 필요한 경우에는 **탄수화물 섭취량을 줄여야합니다.**
당지수가 낮은 음식이라도 많은 양을 먹으면 혈당은 더 증가하게 됩니다.
흰쌀밥, 흰빵보다는 **잡곡밥, 통곡류, 통밀빵과 같은 음식을**
선택하시고 **채소를 항상 충분히 드시는 것이 좋습니다.**

탄수화물
섭취량



3 건강에 미치는 영향은?

고중성지질혈증

술을 많이 마시거나 탄수화물을 많이 먹는 경우에 잘 생깁니다.
협심증이나 심근경색증과 같이 심혈관질환이 발생할 위험이 증가합니다.
중성지방이 높을 때는 탄수화물을 줄이고, 술은 먹지 않아야 합니다.
비만한 경우에는 체중을 줄이고 설탕이 많이 들어간 음료도 피해야 합니다.

