

□ 보건소에서 알려주는 건강한 식생활 습관

첫번째 당뇨병의 식사관리 어떻게 할까?

1. 식생활과 관련된 당뇨병 위험요인

2. 당뇨식=건강식



“양적으로나 질적으로 가장 균형 잡힌 이상적인 식사로서 보통 사람들도 실천해야 할 식사법입니다”

“ 당뇨식 = 건강식 ”

3. 당뇨병식사관리 기본원칙

- 1) 식사시간에 맞추어 제때에 20분 이상, 하루 세끼 규칙적으로 제때에 먹기
- 2) 알맞은 양을 섭취
- 3) 다양한 음식을 골고루 섭취
 - 밥, 국, 김치, 채소반찬2가지, 단백질반찬1가지, 총 6가지 챙겨 먹기
- 4) 기름진 음식 제한
 - 살코기 위주, 튀김보다는 구이나 찜, 지방식품(커피프림, 견과류, 소스 등) 주의
- 5) 음식은 싱겁게
- 6) 섬유소가 풍부한 식품섭취(잡곡, 야채, 해조류 등 섭취, 주스보다는 생으로)
- 7) 술은 되도록 제한
- 8) 영양성분표시 확인하기
 - 가공식품을 사할 때 영양성분표시를 보고 나트륨과 당이 적은 식품으로 고르기 (과도한 나트륨과 당 섭취는 체중 증가의 원인)
- 9) 아침밥으로 건강 관리하기
 - 아침밥을 먹었을 때 우리 몸의 변화

 1. 뇌활동 '활발'	 2. 다이어트 '썩썩'
 3. 만성피로 '안녕'	 4. 피부 '탱탱'