

건강 식단 아이디어

영양가있는 식사는 건강을 위해 중요합니다. 건강 음식의 균형잡힌 식단은 여러분의 당뇨와 체중을 효율적으로 관리하는데 도움이 됩니다.

건강 식단 준비하기

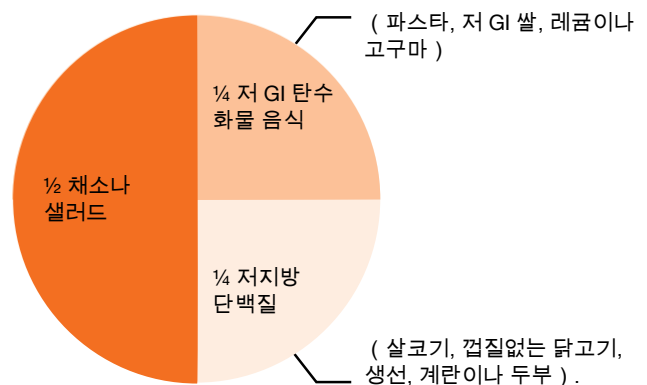
식단을 준비할 때, 다양한 영양분이 있는 음식을 적당량 섭취하도록 고려하는 것이 중요합니다.

점심식사 및 저녁식사에 대한 일반적 가이드:

- » 다양한 종류의 비녹말성 채소나 샐러드로 일반 디너 접시 (25 cm) 의 반을 채우십시오.

- » 저지방 단백질 음식 (기름기없는 소고기, 양고기, 돼지고기), 껍질없는 닭고기류 (닭고기 및 칠면조 등), 생선이나 해산물, 두부, 템페나 계란 등으로 접시의 ¼를 채우십시오.
- » 영양가 높고 저 GI 인 탄수화물 (통곡물이나 레귤 파스타, 바스마티쌀, 브라운 쌀, Doongara™ 쌀, 퀴노아, 보리, 프레카, 쌀, 메밀이나 메콩 국수, 레귤, 옥수수, 저 GI 감자나 고구마로 접시의 ¼ (약 한 주먹 크기) 를 채우세요. GI 에 대한 자세한 정보는 The glycemic index NDSS fact sheet (GI NDSS 안내서) 를 참고하십시오.

건강에 좋은 지방과 오일도 균형잡힌 식단에 포함시키십시오. 여기에는 아보카도, 무소금 견과류 및 씨앗, 올리브유같은 오일이 포함됩니다.



건강 식단 아이디어

다음 아이디어는 다양한 영양분이 포함되는 식단을 짜는 데 도움이 될 수 있습니다. 여기에 나온 분량은 성인 1인에 대한 권장량입니다. 이것은 지침용일 뿐이며, 여러분의 영양 필요량에 따라 조정하시기 바랍니다. 여러분의 개인적인 필요와 음식 선호도에 맞춰 식단을 짜는 방법에 대해서는 영양사와 상의하시기 바랍니다.

아침식사 아이디어

- 저지방 우유 (또는 칼슘 보강된 두유) 1 컵, 저지방 천연 요거트 ½ 컵과 냉동 베리 믹스 1 컵으로 만드는 스무디
- 통곡물 토스트 2 조각에 포치드 에그 1 개와 그릴된 토마토와 아스파라거스를 곁들임
- 밀 시리얼 비스킷 2 개에 저지방 우유 ½ 컵과 블루베리 ½ 컵 곁들임
- 통곡물 토스트 1 조각에 천연 땅콩 버터를 바르고, 작은 바나나 1 개를 잘라서 곁들임
- 150-200g 의 저지방 플레인 요거트에 토스트하지 않는 무줄리 ¼ 컵과 베리 ½ 컵을 곁들임
- 통곡물 사워도우빵 토스트 작은 2 조각에 아보카도 ¼ 개, 반숙 계란 1 개, 볶은 시금치와 버섯을 곁들임
- 통곡물 토스트 1 조각에 저소금 베이크트 빈즈 반컵과 그릴된 토마토 곁들임
- 생과일 샐러드 1 컵에 저지방 요거트 100g 과 견과류/씨앗 믹스 30g 곁들임

점심식사 아이디어

- 통곡물 토스트 1 조각에 저소금 베이크트 빈즈 반컵과 그린 샐러드 1 컵
- 작은 통곡물 롤 1 개에 삶은 달걀 2 개와 천연 요거트와 부추를 으깨어 바르고, 상추, 잘게 썬 당근과 토마토를 곁들임
- 통곡물 피타 포켓 1 개에 작은 아보카도 ¼ 개, BBQ 치킨 (껍질 제거) 50g, 상추, 잘게 자른 당근, 토마토, 캡시컴 및 오이 곁들임
- 샐러드: 통조림 렌즈 ¾ 컵 (액체 제거), 저지방 리코타 치즈 ½ 컵, 로스트한 호박 ¼ 컵, 익힌 퀴노아 ¼ 컵, 자른 오이, 시금치, 민트 허브, 호두 30g 에다 올리브유와 발사믹 식초 드레싱 곁들임
- 통곡물 빵 2 조각에 아보카도 ¼ 개, 저지방 치즈 2 조각, 상추, 오이 및 토마토 곁들임
- 샐러드: 율무 ¾ 컵, 연어 통조림 100g, 믹스 샐러드 2 컵, 레몬 주스와 올리브유 드레싱 곁들임
- 통곡물 저소금 랍 1 개에 호머스, 팔라펠 2-3 개, 상추, 토마토, 잘게 자른 당근, 오이를 곁들임
- 샐러드: 참치 통조림 100g, 삶은 파스타 1 컵, 체리 토마토, 레드 양파, 잘게 자른 캡시컴과 올리브유 샐러드 드레싱 곁들임
- 블랙/브라운 쌀로 만든 김밥 1 개 (연어, 참치, 채소로 만든)에 에다마메 콩 1 서빙 곁들임
- 스프: 잘게 자른 닭고기 100g, 삶은 국수 1 컵, 아시아 스타일 녹색 채소에 저소금 국물 곁들임

저녁식사 아이디어

- 닭가슴살 100g 을 올리브유로 볶은 다음, 무소금 토마토 통조림, 신선 허브/양념, 믹스 채소 1½ 컵, 삶은 펄 (이스라엘리) 쿠스쿠스 2/3 컵 곁들임
- 오븐에서 구운 연어 100g, 삶은 쿠스쿠스 2/3 컵, 가든 샐러드 2 컵과 올리브유와 식초 드레싱 곁들임
- 기름기없는 돼지고기 100g 을 참기름, 신선 허브와 양념, 믹스 채소 1½ 컵, 무소금 캐슈 30g 으로 볶아서 저 GI 브라운 쌀로 만든 2/3 컵의 밥을 곁들임
- 집에서 만든 소고기와 채소 스프에 작은 곡물성 롤빵을 곁들임
- 새우/해산물 100g 을 마늘, 올리브유, 체리 토마토를 넣어 요리해서 파슬리를 더하고, 삶은 스파게티 1 컵과 올리브유 샐러드가 들어간 그린 샐러드 2 컵을 곁들임
- 스프레이유로 볶은 소고기 살코기 100g 에 중간크기 저 GI 삶은 감자 (껍질 벗기지 않은) 1 개와 중간크기 통옥수수 1 개, 레몬 주스와 후추가 가미된 찐 녹색 채소 1½ 컵을 곁들임
- 통곡물 레바니스 플랫 빵 ½ 개에 볶은 저지방 양고기 100g, 자른 토마토, 오이, 양파, 투볼레 1 컵과 호머스 2 테이블 스푼을 곁들임
- 빈 칠리콘 카를네 ¾ 컵에 저 GI 브라운 쌀로 만든 밥 ½ 컵, 아보카도 ¼ 개, 그린 샐러드 2 컵 곁들임
- 두부 170g 에 신선 허브/양념을 넣어 볶고, 다양한 아시안 녹색 채소 1½ 컵, 자른 아몬드를 더하고 저 GI 쌀로 만든 밥 ⅓ 컵을 곁들임
- 저지방 소고기 민스로 만든 파스타 소스 100g (무소금 토마토 통조림, 당근, 양파 및 마늘로 만든)에 페니 파스타 1 컵, 올리브유 드레싱이 더한 그린 샐러드 2 컵을 곁들임

고기에 맛을 첨가하기

여러분의 음식에 맛을 첨가할 수 있는 다양한 허브와 양념이 있습니다. 식초, 레몬주스와 라임 주스와 같은 조미료로 맛을 첨가할 수 있습니다.

허브, 양념과 조미료 (레몬 주스, 라임 주스, 식초 등)을 이용하면 음식에 맛을 더할 수 있습니다.



건강에 좋은 간식들

당뇨를 가진 분들 중 일부는 식사 사이에 탄수화물성 간식을 원하실 수 있습니다. 간식이 여러분에게 필요한지의 여부와 어떤 간식을 선택하는 것이 좋은지는 영양사가 알려드릴 수 있습니다.

음료수

하루 일과 중 지속적인 수분 섭취가 중요합니다. 물이 가장 좋은 음료수이며, 그외 다음과 같은 대안적인 음료수들도 좋습니다:

- » 레몬/라임 슬라이스/냉동 베리/오이/생 민트로 맛이 첨가된 미네랄 또는 소다수
- » 홍차/우롱차/녹차/허브티
- » 무지방 또는 저지방 우유를 곁들인 커피나 디카페인 커피.

추가 설탕이나 칼로리를 더하지 않는 다이어트 코디얼이나 탄산음료도 가끔씩 마신다면 괜찮습니다.

건강에 좋은 식단 아이디어와 온가족에게 적합한 요리법에 대해서는 영양사가 도움을 드릴 수 있습니다.



최고의 조언

- 영양사는 여러분에게 맞는 식사 계획을 세우는 데 도움을 드릴 수 있습니다.
- **NDSS 도움의 전화 (Helpline) 1800 637 700**으로 전화해서 당뇨 관리에 대해 의료 전문가와 상담을 요청하십시오.
- 통역사가 필요하십니까? 번역 및 통역 서비스 (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** 번으로 전화하십시오. 여러분의 언어를 알려 주십시오. 연결될 때까지 기다렸다가 **1800 637 700**을 요청하십시오.
- **ndss.com.au/information-in-your-language**에 가서 번역된 자료를 읽거나 다운로드하고 또는 **NDSS 도움의 전화 (Helpline) 1800 637 700**으로 전화해서 안내서를 한 부 보내 달라고 요청하십시오.

NDSS 와 여러분

NDSS는 여러분이 당뇨를 관리하고 건강을 유지하며 잘 생활하시도록 도와 드리고자 다양한 지원 서비스, 정보 및 보조 할인된 제품들을 제공합니다.