

건강 간식

건강에 좋은 음식을 균형적으로 섭취하는 것은 당뇨를 잘 관리하는데 도움이 될 수 있습니다. 간식은 여러분의 일일 영양 섭취의 일부가 될 수 있습니다. 건강 관리를 위해서는 건강에 좋은 간식을 선택하고 섭취량에 신경쓰는 것이 중요합니다.

탄수화물성 간식

아래에 나온 간식은 약 15g 의 탄수화물을 함유하는 음식량입니다. 여러분이 탄수화물성 간식을 섭취할 필요가 있는지의 여부는 여러분의 당뇨 관리팀과 상의하시기 바랍니다.

과일

- » 신선한 과일: 사과 1 개, 배 1 개, 오렌지 1 개, 큰 배 1 개, 큰 복숭아 1 개 또는 작은 바나나 1 개, 중간 크기 살구 3 개, 또는 작은 귤들, 키위 과일이나 자두 2 개, 포도, 체리나 멜론 1 컵
- » 천연 주스에 담긴 과일 통조림 (주스 제거): 과일 샐러드, 살구나 복숭아 1컵
- » 건조과일: 건포도 1 테이블 스푼, 건조 자두 6 개, 건조 통 살구 4 개 (또는 1/2 개 살구 8 개)

채소

- » 소금 무첨가 구운콩 반컵
- » 삶은 통옥수수 1개
- » 작은 옥수수알 통조림 (125g)

유제품 및 대안 제품

- » 저지방 맛첨가된 요거트 100g 또는 다이어트, 천연 또는 플레인 요거트 200g. 땅콩이나 씨앗을 곁들인 맛첨가된 천연 요거트
- » 저지방 플레인 우유 또는 칼슘 첨가된 두유 250ml
- » 저지방 우유 또는 두유로 만든 중간 크기 카푸치노, 카페 라떼 또는 플랫 화이트 커피



빵 및 시리얼

- » 많은 곡물 또는 씨앗이 들어간 빵 1조각 (생빵 또는 토스트)에 아보카도, 저지방 리코타, 코티지 치즈나 호머스를 바르고, 슬라이스된 토마토와 나물을 올려서 먹는 간식
- » 통곡물 잉글리쉬 머핀 반개를 저지방 치즈와 슬라이스된 토마토를 올려 그릴해서 먹는 간식
- » 1개의 작은 통밀 피타 포켓 또는 랩에 잘게 간 당근과 저지방 치즈를 올려 먹는 간식
- » 2개의 통곡물 크립스브레드에 코티지 치즈, 호머스 또는 아보카도와 토마토를 올려서 먹는 간식

무줄리와 견과류 바

무줄리와 너트 바는 칼로리가 높고, 지방과 설탕이 첨가되기 때문에, ‘가끔씩’ 먹는 간식입니다. 영양 정보를 확인해서 해당 식품이 건강 간식인지 확인하십시오. 이러한 간식은 가끔씩만 드십시오.

집에서 만든 간식

집에서 만드는 간식은 건강 간식일 수 있지만, 칼로리가 높을 수 있습니다. 이러한 간식은 가끔씩 소량만 드세요.

집에서 만드는 케익, 비스킷, 머핀 및 슬라이스 등은 올리브유, 카놀라유, 쌀겨유, 포도씨 오일이나 해바라기 오일을 사용하고, 설탕 대신에 찌거나 건조된 과일, 통밀 밀가루, 귀리나 귀리겨, 콩 밀가루, 견과류 및 씨앗을 사용하면 더 건강한 간식이 될 수 있습니다.



저 탄수화물 간식

이러한 간식은 혈당 수치에 영향을 받지 않고도 간식을 즐기고자 하는 사람들에게 좋습니다. 다음의 아이디어를 권장 섭취량에 맞춰 즐겨 보십시오:

견과류 및 씨앗

- » 30g (작은 주먹크기): 소금이 첨가되지 않은 무향 무미의 견과류 – 마카다미아, 호두, 아몬드, 캐슈, 브라질, 헤이즐넛, 피칸 또는 피스타치오 등의 견과류의 믹스
- » 30g (작은 주먹크기): 호박 또는 해바라기 씨앗

샐러드 및 채소

- » 채소 스틱 (샐러리, 당근, 캡시컴, 오이나 스노우피즈)을 20g의 저지방 치즈나 1 테이블 스푼의 호머스, 토마토 살사나 자지키 요거트 딥스와 함께 하는 간식
- » 샐러리 보트를 2 테이블스푼의 천연 땅콩 버터나 호머스와 함께 하는 간식
- » 한 주먹 크기의 체리 토마토

살고기와 대안 식품

- » 미니 캔 크기의 참치, 연어, 정어리를 ½ 개 짜리 캔시킴이나 배추와 함께 하는 간식
- » 삶은 계란 1 개
- » 그릴한 맛참가된 두부 1 슬라이스
- » 삶거나 구운 에다마메 (풋콩) 반컵

곡물

- » 플레인 또는 계피, 파프리카, 고추 등을 뿌린 팝콘 1 컵

과일

일부 과일들은 탄수화물을 많이 함유하고 있지 않아 혈당 수치에 영향을 미치지 않습니다. 이러한 과일의 예는:

- » 패션푸르트 2 개
- » 딸기 반컵
- » 라즈베리나 블랙베리 반컵
- » 1 개의 생 무화과

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 무카페인 커피

추가 설탕이나 칼로리가 첨가되지 않은 다이어트 드링크도 가끔씩 마신다면 좋습니다.

쇼핑할때, 포화지방, 설탕, 소금 (나트륨) 등이 많이 함유된 간식은 피하도록 하세요. 이러한 간식의 예는.

- 달콤한 비스킷 및 일부 크래커
- 케익, 머핀, 슬라이스
- 페이스트리
- 초코렛 및 제과 식품
- 감자칩스, 콘칩스 및 기타 짭잘한 간식들
- 가공되고 미리 포장된 간식들
- 패스트 푸드 및 고지방 테이크아웃 음식들

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.