혈당 지수 : 한국어 요점 가이드

혈당 지수란 ?

혈당 지수 (GI) 란 어떤 탄수화물 식품이 포도당으로 천천히 분해되는지 혹은 빠르게 분해되는지를 나타내는 지표입니다 . 혈당 지수는 여러분이 당뇨 및 체중 관리를 위해 어떠한 탄수화물 식품을 섭취해야 할지를 선택하는 데에 도움이 됩니다 .

낮은 GI 식품의 이점은 ?

낮은 GI 식품은 아래와 같은 연구 결과로 인해 최상의 식품으로 간주됩니다 .

- 포도당으로 천천히 분해됨
- 오랫동안 포만감을 갖게 함

낮은 GI 식품 섭취 방법

- 식사 때 마다 낮은 GI 식품을 포함하세요 *
- 낮은 GI 간식을 선택하세요 (간식을 먹는 경우)*
- 높은 GI 탄수화물 식품을 낮은 GI 식품 종류들로 대체하세요 *
- 가능하면 GI 표시 (오른쪽에 예시) 가 있는 상품을 구매하세요 .

GI 심볼

모든 낮은 GI 식품들이 건강한 옵션은 아닙니다 . 예를 들어 , 초콜릿이나 칩스는 열량과 포화 지방 그리고 염분 함량이 더 높습니다 . 건강한 옵션의 예는 다음 페이지에 명시되어 있습니다 .

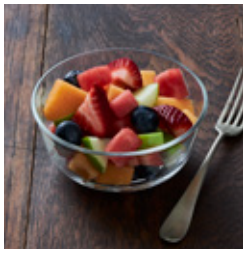
* 낮은 GI 식품이라고 해서 원하는 만큼 많이 섭취할 수 있음을 의미하지는 않습니다 . 섭취하는 양도 혈당 수치에 영향을 미치기 때문입니다 . 영양사가 도움을 드릴 수 있습니다 .

더 자세한 정보

혈당 지수에 대한 더 자세한 정보: gisymbol.com 혹은 glycemicindex.com.

영양사 검색 하기: dietitiansaustralia.org.au 혹은 Dietitians Australia에 연락.

1800 812 942에 전화 혹은 이메일: info@dietitiansaustralia.org.au



이 자료를 찾을 수 있는 사이트 : ndss.com.au

Version 1 June 2022.
NDSSINF032K

빵과 아침 식사용 시리얼

설탕이 거의 추가되지 않은 고 섬유질 통밀 빵과 시리얼 혹은 GI 심볼이 있는 시리얼을 찾아 보세요 .

고 GI

- 흰 빵
- 통밀 빵
- 흰 터키 빵
- 중국 흰 찐빵 (만터우)
- 베이글
- 밀 , 쌀 혹은 귀리 겨
- 위트빅스
- 퀵 오트
- 쌀 죽 (죽)
- 콘플레이크
- 라이스 버블

저 및 중 GI

촘촘한 곡물 씨 함유 빵 혹은 다양한 곡류 빵	전통 사워도우	전통 납작 귀리 혹은 절단된 귀리	내츄럴 뮤즐리

곡물

섬유질이 많은 곡물 , 통곡물 종류 혹은 GI 심볼이 있는 종류를 찾아보세요 .

고 GI

- 재스민 쌀
- 현미
- 백미
- 찹쌀
- 가래떡
- 스시용 쌀

저 및 중 GI

만두 혹은 찐빵	바스마티 쌀 혹은 Doongara™ 쌀	버미셀리	우동 국수
김밥	흑미	메밀 국수	보리

- 파스타 (대부분의 유형)
- 쌀국수
- 녹두 국수
- 퀴노아
- 메밀
- 호키엔 국수
- 손으로 빚은 국수 (라미안)
- 신선한 밀면
- 적미

콩류

고 GI

- 잠두콩

저 및 중 GI

강낭콩

녹두

대두

팥

검정콩

잠두콩을 제외한 모든 건조된 콩류 및 통조림 콩류는 낮은 GI 함유.

- 혼합 콩
- 버터 콩
- 마른 완두콩

녹말 함유 채소

고 GI

- 흰 감자
- 보라색 껍질 고구마

저 및 중 GI

토란

사탕 옥수수

주황색 고구마

유제품 및 대안 제품

칼슘이 첨가된 , 저지방 , 무가당 종류를 구매하세요 .

고 GI

- 쌀우유
- 귀리 우유
- 설탕 가미 농축 우유

저 및 중 GI

우유

두유

염소 우유

요구르트

커스터드

비스킷 및 크래커

통곡물로 만들고 염분 함량이 최소화되고 섬유질이 많은 비스킷과 크래커 , 그리고 GI 심볼이 있는 종류를 찾아보세요 .

고 GI

- 우유 커피 비스킷
- 튀긴 쌀과자
- 라이스 크래커
- 워터 크래커
- 콘 씬

저 및 중 GI

곡물 / 씨앗 함유 크래커

귀리 및 말린 과일 함유 비스킷

과일

대부분의 과일은 GI 가 낮습니다 .

고 GI

- 리치 통조림
- 수박
- 용안
- 람부탄
- 잭푸르트
- 락멜론 / 칸탈루프

저 및 중 GI

파인애플

바나나

오렌지

포도

버찌

망고

복숭아

귤

- 사과
- 배
- 살구
- 자두
- 넥타린 (천도복숭아)
- 키위프루트

혈당 지수는 여러분이 어떠한 탄수화물 식품을 섭취해야 하는지를 선택하는 데에 도움이 되는 도구입니다 .

여러분과 NDSS

여러분의 당뇨 관리에 도움을 드리기 위해 NDSS 를 통한 다양한 서비스와 지원이 제공됩니다 . 여기에는 NDSS 헬프라인 및 웹사이트가 제공하는 당뇨 관리에 대한 정보가 포함됩니다 . 이러한 제품 , 서비스 및 교육 프로그램은 여러분의 당뇨 관리에 많은 도움이 될 것입니다 .

이 정보는 안내용으로만 제작되었습니다 . 이 정보는 개인적인 의료 조언을 대체할 수 없습니다 .
여러분의 건강에 대한 우려사항이나 문의사항이 있는 경우 의료 전문인에게 연락하십시오 .