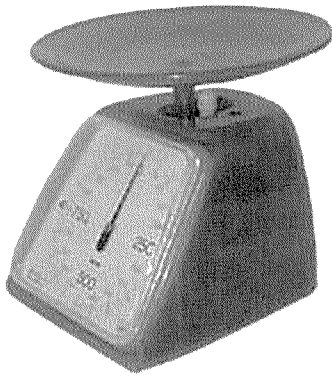


왜 식품을 계량해야 하나?



식품교환표에는 각 식품마다 1단위의 무게와 목측량이 제시되어 있다. 식품마다 1교환단위의 무게가 표시되어 있음에도 불구하고, 편의상 식품의 무게나 부피를 정확히 계량하지 않고 목측량을 이용하는 경우가 있다. 그러나 식품의 상태, 조리 전후의 변화 정도, 이용하는 크기나 음식을 눌러 담은 정도, 개개인의 견해차이 등에 의해 실제 무게와는 많은 차이가 날 수 있다. 따라서 여러번 반복해서 식품을 계량해서 올바르게 목측량을 알아두어야 한다.

어떻게 식품을 계량하나?

식품을 계량하는 방법에는 무게를 다는 방법과 부피를 재는 방법이 있다.

무게를 다는 방법

무게를 달아야 하는 식품군은 곡류군, 어육류군, 과일군 등이다. 식품의 무게를 달 때에는 저울을 사용한다. 이때 사용하는 저울은 1Kg내외의 식품용 저울을 사용한다. 10Kg짜리 저울과 같이 큰 저울을 사용하면 식품의 무게를 정확하게 계량할 수 없다.

부피를 재는 방법

부피를 재야 하는 식품군은 우유군, 지방군이다.

식품의 부피를 잴 때에는 계량컵이나 계량스푼을 사용하는데, 계량컵은 200ml, 계량스푼 중 큰 스푼은 15ml, 작은 스푼은 5ml이다. 계량컵이나 계량스푼을 이용하여 식품의 부피를 측정할 때에는 너무 눌러 담거나 바닥을 두드려 다져지지 않도록 해야 한다.

어떤 상태에서 식품을 계량하나?

1. 식품을 조리하지 않은 상태에서 무게를 달아야 한다.

물론 식품교환표에 밥, 삶은 국수와 같이 익혀놓은 상태의 무게가 제시되어 있는 경우에는 조리된 음식물의 무게를 계량하지만, 대부분의 식품은 날재료의 상태로 1교환단위의 무게가 제시되어 있으므로 조리 전에 무게를 달도록 한다. 예를 들면 고기나 생선은 조리를 하면 무게가 줄어드는데, 식품교환표에 제시된 무게 조리 전, 줄어들기 전 상태의 무게이다.

2. 먹는 부분의 무게만을 측정한다.

생선의 경우 대개 머리부분이나 가시, 내장부분은 먹지 않으며, 닭고기도 뼈는 먹지 않는다. 따라서 이렇게 먹지 않는 부분은 무게에서 제외시켜야 한다. 과일도 마찬가지로 껍질이나 씨 부분은 먹지 않으므로 그 부분은 제외하고 순수하게 먹는 부분의 무게만을 달도록 한다.

어육류군 식품 조리후의 무게

어육류군 중 몇가지 식품의 1교환단위를 여러 가지 방법으로 조리했을 때의 무게가 표에 제시되어 있다. 예를 들면 소고기 1교환단위(40g)를 불고기로 만들면 약 35g이 된다. 그러나 조리방법, 조리한 정도, 조리한 후에 경과된 시간, 원래 식품의 상태에 따라 중량이 달라질 수 있으므로 이 점을 주의해야 한다.

어육류군 식품 조리후의 무게

소고기 40g 조리시	불고기 35g 사태찜 30g	장조림 30g 로스구이 30g	완자전 30g
닭고기 40g 조리시	닭조림 35g		
생선류 50g 조리시	갈치구이 45g 갈치조림 45g	조기구이 45g 조기조림 50g	삼치구이 45g 삼치조림 50g
두부 80g 조리시	두부조림 80g	두부부침 80g	
물오징어 50g 조리시	물오징어 볶음 40g,	물오징어 삶은 것 40g	
기타	동태전 40g		

비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품

음료수 : 홍차, 녹차, 토닉워터, 다이어트 콜라, 다이어트 사이다

기 타 : 기름기를 걷어낸 맑은 육수, 맑은 채소국, 우무, 곤약, 한천, 김, 미역 등의 해조류, 당질 함량이 적은 채소류

주의해야 할 식품

사탕, 꿀, 잼, 설탕, 케익, 젤리, 설탕입힌 플레이크, 껌, 단 쿠키, 초콜릿, 엿, 조청, 파이류, 시럽, 양갱, 약과, 가당요구르트, 가당연유, 과일통조림, 꿀떡, 유자차, 모과차, 초코우유 등