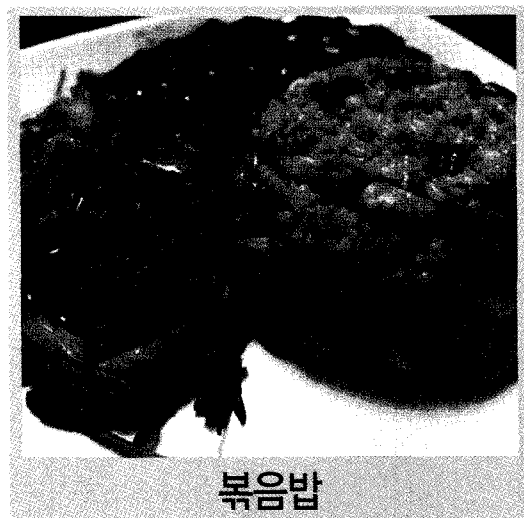


중식 영양정보

중식당 가서 무얼 먹을까?

중국요리는 지방과 염분이 많이 들어있어 자주 먹지 않는 것이 좋으며 부득이한 경우 다 먹지 말고 일정량 남기는 것이 현명하다. 짬뽕이나 우동은 아채 건더기를 먼저 먹은 다음 면을 먹도록 하고, 면은 다 먹지 말고 남기도록 한다. 탕수육 등 기름에 튀긴 요리는 열량이 높아 소량만 섭취하고 소스도 버무리기보다는 살짝 찍어 먹거나 그냥 먹도록 하자.

Q. 짬뽕과 볶음밥 중 열량이 더 높은 것은?



A.

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
짬뽕	국수(삶)	300	곡류군	3.5	350
	오징어	40	어육류군(저)	2.0	100
	새우살	20			
	조갯살	30	채소군	2.5	50
	배추	30			
	청경채	30			
	표고버섯	30			
	죽순	30			
	애호박	10			
	양파	30			
	청고추	10			
	식용유	10	지방	2.0	90
					590

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
볶음밥	밥	250	곡류군	3.5	350
	돼지고기	20	어육류군(저)	0.5	25
	계란	60	어육류군(중)	1.0	75
	당근, 대파, 양파, 피망	100	채소군	1.5	30
	식용유	425	지방군	5.0	225

영양정보/대한당뇨병학회 「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」