

우리 식재료에 있는 식물성 독소를 알아보아요

✓ 식물성 독소 주의



최근 5년간 자연독으로 인한 식중독 사고는 총 6건이며, 이 중 9월의 환자수가 27명으로 가장 많으므로 특히 가을철에 주의가 필요합니다.

✓ 감자(솔라닌)



- 감자는 햇빛에 오래 노출되면 녹색으로 변하며, 싹이 나고 아린맛이 증가하는데, 이 부위에 *솔라닌이 함유되어 있음
- *솔라닌: 30mg 이상 섭취 시 복통, 구토, 현기증이 나타날 수 있음

이렇게 예방해요!

서늘한 곳에 보관	사과와 함께 보관	싹 잘라내기
10°C 이상의 통풍이 잘 되고 서늘하며 어두운 곳에 보관	사과에서 생성된 에틸렌가스가 감자에 싹이 나는 것을 방지 (감자 10kg에 사과 1개)	솔라닌은 가열에 분해되지 않고 물로 씻기지 않으므로 싹 제거

✓ 은행(시안배당체)



- 시안배당체는 효소에 의해 분해되며, 이때 생성되는 시안화수소가 *청색증을 유발함
- *청색증: 혈액 속 산소가 줄고 이산화탄소가 증가해 피부가 파래지고 호흡 곤란 증상

이렇게 예방해요!

익혀먹기	어른 10알 이하	어린이 2~3알 이하
독소를 분해하기 위해 꼭 익혀서 섭취	어른은 하루 10알 이내로 섭취	어린이는 하루 2~3알 이내로 섭취



당지수(GI)와 당부하지수(GL) 무슨 차이일까요?

✓ 당지수(Glycemic Index)란?

- 섭취하는 대상 식품이 기준 식품(탄수화물 50g)에 비해 혈당을 얼마나 빨리 상승시키는지 나타내는 지표입니다. 이때 중요한 점은 당지수는 대상 식품에 함유된 탄수화물 50g을 기준으로 혈당 변화를 관찰하는 수치이므로 식품 1회 분량에 함유된 탄수화물의 양은 고려되지 않습니다.

예) 사과 1회 분량 = 120g / 사과 120g에 함유된 탄수화물 양 = 17g
 사과 3회 분량 = 360g / 사과 360g에 함유된 탄수화물 양 = 51g
 사과의 당지수(GI) = 사과 약 3회 분량(360g)을 섭취했을 때의 혈당 상승 수치

→ 우리가 음식을 섭취할 때 항상 탄수화물 50g 정도를 맞춰서 먹지 않기 때문에 식품을 먹는 양에 따라 혈당 상승 지표가 조금 다를 수 있습니다.

✓ 당부하지수(Glycemic Load)란?

- 식품의 일반적인 1회 섭취량에 함유된 탄수화물의 양을 고려하여 계산된 값입니다. 같은 고혈당 지수 식품이라도, 실질적인 섭취량에 따라 혈당 변화가 다르게 나타날 수 있습니다.
- 폭넓은 식단 조절을 위해서는 **당부하지수**를 확인하는 것을 권장합니다

과일의 GI / GL 지수

* 식품별 120g 기준

								
딸기 41/1	라임 24/1	자몽 25/3	레몬 25/3	오렌지 44/4	체리 22/1.5	배 38/4	멜론 67/4	수박 72/4
								
블루베리 54/5	복숭아 28/5	포도 46/11	자두 24/5	사과 38/6	파인애플 66/6	키위 52/7	망고 56/8	바나나 55/11

*자료출처: The Adrenal Fatigue Solution

<GI지수> 70이상:높음, 55~70:평균, 55미만:낮음

<GL지수> 20이상:높음, 11~19:평균, 11미만:낮음

✓ 당류 저감을 위해 실천해요!

- 당지수가 높은 식품을 많이 섭취하면 당뇨 및 심혈관계 질환의 위험도가 증가하게 됩니다. 일상에서 당류 섭취를 줄이기 위해 다양한 방법의 노력이 필요합니다.



탄산음료 대신 물 마시기



가공식품보다 신선식품 이용하기



후식은 달지 않게 먹기