



# 건강하게 탄수화물 먹는 방법

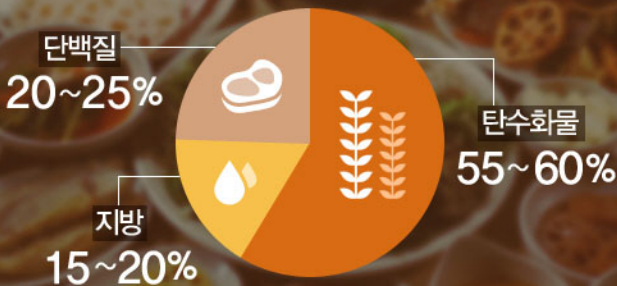
알려드리겠습니다!

# 탄수화물이란?

탄수화물은 인체에 에너지를 공급하는 영양소입니다.

곡류, 과일, 고구마, 감자 등으로 섭취하는 것들은 대부분 탄수화물로 이루어져 있으며 일반적으로 탄수화물은 총에너지섭취량의 55~65%를 섭취하는 것이 적절합니다.

밥을 주식으로 하는 우리나라에서 권장되는 탄수화물, 지방, 단백질의 적정 섭취 비율입니다.



# 탄수화물 섭취는?



고탄수화물 식사를 피하고 흰쌀밥 대신  
현미나 잡곡밥을 섭취합니다.  
간식의 경우, 과자나 인스턴트 식품 대신,  
과일 등의 건강 간식으로 대체합니다.

# 탄수화물과 혈당증가

탄수화물 혈당(GI) 50

식사 후 혈당이  
**천천히 낮게** 올라간다

우유 GI 30



브로콜리 GI 10



초콜릿바 GI 49

식사 후 혈당이  
**빨리 높게** 올라간다



감자튀김 GI 107



와플 GI 109

단 다른 음식과 같이 먹는 경우나 요리 방법에 따라서  
혈당이 올라가는 정도가 달라지기 때문에

**전체 식사량과 식사의 균형이 중요합니다.**

## 1 건강에 미치는 영향은?

# 비만

비만은 섭취한 열량이 소비한 열량보다 많을 때 생깁니다.

장기간 체중 감량 시 섭취 열량이 **전체 열량을 줄이는 것**이 중요합니다.

※ 과일, 감자, 고구마 등을 추가로 먹는 경우에는  
그 열량에 해당되는 양 만큼 밥을 줄이는 것이 좋습니다.



예시) 500kcal를 넘지 않는 다이어트 식단

## 2 건강에 미치는 영향은?

# 당뇨병

혈당 조절이 필요한 경우에는 **탄수화물 섭취량을 줄여야합니다.**  
당지수가 낮은 음식이라도 많은 양을 먹으면 혈당은 더 증가하게 됩니다.  
흰쌀밥, 흰빵보다는 **잡곡밥, 통곡류, 통밀빵과 같은 음식**  
선택하시고 **채소를 항상 충분히 드시는 것**이 좋습니다.

탄수화물  
섭취량





### 3 건강에 미치는 영향은?

# 고중성지질혈증

술을 많이 마시거나 탄수화물을 많이 먹는 경우에 잘 생깁니다.

협심증이나 심근경색증과 같이 심혈관질환이 발생할 위험이 증가합니다.

중성지방이 높을 때는 탄수화물을 줄이고, 술은 먹지 않아야 합니다.

비만한 경우에는 체중을 줄이고 설탕이 많이 들어간 음료도 피해야 합니다.

