

음식 먹는 방법

먹는 순서만 바뀌도 건강과 치유에 도움

먹는 순서

채소(식이섬유) → **고기**(단백질) → **밥**(탄수화물)

먹는 요령

❖ **식사 20~30분 전에 물을 한컵 드세요.**

❖ **식이섬유** (생채소, 찐채소, 제철나물, 해조류 등)

· 포만감과 장건강에 좋고, 음식의 흡수가 천천히 되도록 돕는 역할

※ 음식먹는 비율 : 야채(70%)+탄수화물(30%) / 야채(70%)+ 단백질(30%)

❖ **단백질** (두부, 계란, 생선, 고기 등)

· 단백질을 과하게 섭취하면 신장과 소화기간에 부담을 줌

※ 기준섭취량 : 계란 1개, 생선 소 1조각(50g), 돼지고기 로스용 1장(40g), 두부 1/5모 (80g)

❖ **탄수화물**(현미, 통밀, 귀리 등)

· 탄수화물을 마지막에 드시면 혈당의 급격한 상승을 억제

❖ **탕, 찌개 등 소량 섭취**(국물은 소량만)

· 식후 1시간은 물과 과일을 먹지 않는 것이 좋습니다.

· 식사는 골고루, 자근자근 씹어서 (20번 이상) 드시고, 식사시간은 30~40분 정도 천천히 드세요.

· 식사 후 30분 후 자리에 앉기

[출처: 「당뇨 기적의 밥상」, 「마음을 망치는 음식, 마음을 살리는 음식」, 엄지의 제왕「거꾸로식사법」]

