



탄수화물과 지방

체중조절을 할 때, 튀긴 음식 같은 **지방**이 많은 음식과 쌀밥 등 **탄수화물**이 많은 음식 중 어떤 음식을 더 조심해야 할까요?

지방이 더 문제?

1. 고칼로리

일반적으로 체중조절의 적으로 알려진 것은 지방입니다. 지방은 적은 양으로 많은 에너지를 내기 때문인데요. 따라서 같은 양을 먹더라도 지방이 탄수화물의 2배 이상의 칼로리를 내므로 체중조절의 적이라고 생각할 수 있습니다.

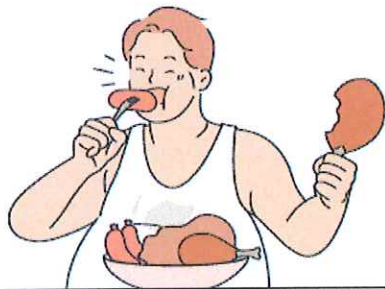


2. 몸에 더 쉽게 축적

탄수화물은 섭취한 열량의 23%가 소화, 흡수, 대사 등에 쓰이고, 나머지 77% 정도가 체내 에너지로 축적됩니다. 반면, **지방은 섭취한 열량의 2%만이 소모되고 나머지 98%는 모두 체내에 쌓이게 되므로** 같은 칼로리를 섭취해도 지방으로 먹었을 때 더 살이 찌 수 있습니다.

3. 칼로리 과잉을 유발

기름기가 많은 음식은 고유의 향과 고소한 맛이 있어 더 맛있게 느껴집니다. 또한 높은 칼로리에 비해 양이 적고 포만감이 적어 과잉으로 섭취하기 쉽습니다.



그렇다면!

탄수화물은 지방의 절반도 안 되는 칼로리인데, 왜 요즘은 탄수화물이 더 경계의 대상이 되는 걸까요?

탄수화물이 더 문제?

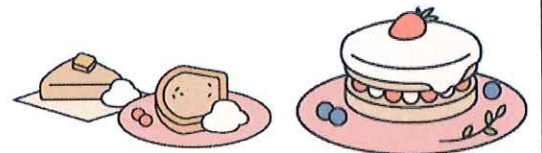
1. 비만과의 연결고리, 인슐린

인슐린은 혈당 즉, 혈액 속에 있는 포도당을 세포로 이동시켜 에너지를 공급해 주는 중요한 호르몬입니다. 그러나 **인슐린은 우리 몸에 남은 에너지를 저장하는 역할도** 합니다.

따라서 탄수화물을 많이 먹으면 혈당이 상승하고, 인슐린이 과도하게 분비되어 탄수화물을 지방으로 만들어 우리 몸의 배, 허벅지 등에 쌓이게 됩니다.

2. 단맛 나는 탄수화물

탄수화물 중에서도 혈당을 더 빠르게, 많이 올리는 식품일수록 더욱 문제가 됩니다. 사탕과 국수로 각각 같은 100kcal를 먹더라도 혈당의 상승 폭은 다릅니다. 특히 떡, 케이크, 과자, 잼, 꿀과 같은 단맛이 강한 음식일수록 인슐린이 더 많이 분비됩니다.



그렇다면, 탄수화물과 지방 중 체중조절에 더 좋지 않은 것은 무엇일까요?

탄수화물과 지방 모두 지나치게 많이 먹으면 체중조절의 적이 될 수 있지만 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이기도 합니다.

따라서 **탄수화물과 지방 중 어느 한쪽에 치우치지 않고 적절한 양을 균형 있게 섭취하는 것이 중요합니다.**

건강한 체중을 유지하기 위해서는 **통 곡식 중심의 '양질의 탄수화물', 포화지방이 적은 닭고기나 콩 등의 '양질의 단백질', 포화지방과 트랜스지방을 피한 '적절한 지방 섭취'**가 제일 중요합니다.



자료출처: 지방과 탄수화물.. '건강의 작은 누구인가(2016.10.10)', 한겨레.
현대인의 생활영양(2021) 박태선, 김은경, 교문사.
홍경희 교수의 '건강한 영양학' 시리즈 푸드칼럼
(2018.11.28), 농심 블로그.

【6월간 식단표】

[2023년 06월]

부안여자고등학교

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>*알레르기정보 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣</p>	<p>쌀국내산, 소고기국내산 한우, 우육가공품국내산 돈육국내산, 닭고기국내산가공품국내산, 오리고기국내산, 오리가공품국내산, 서리태공국내산, 떡누룽지 국내산쌀, 두부국내산, 순두부외국산, 오징어국내산, 고등어국내산, 꽃게중국산, 조기국내산, 동태러시아산</p>	<p>배추시래기, 열갈이국내산, 열무김치고춧가루국내산, 오징어채페루산, 햄돈육국내산닭고기국내산, 스테이크돈육우육계육국내산, 스펀식단애기채, 베이컨국내산, 크라비아명태육미국산, 우육육수 국내산, 참스테이크돈육국내우육호주산, 참치원양산, 배추고춧가루국내산</p>	<p>1 [중식] 느타리애호박볶음(9.) 친환경 방울토마토(12.) 배추김치(9.13.)쇠고기우거지된장국(5.6.16.) 양념류(5.6.9.13.) 차수수현미찰쌀밥 스노우푸링클치킨(1.2.5.6.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.4/36.7/252/6.7</p>	<p>2 [중식] 꽃게애호박된장국(5.6.8.18.)다코야키(1.2.5.6.13.)배추겉절이(9.)시금치나물 양념류(5.6.9.13.) 요구르트(2.) 현미찰쌀밥 등갈비김치찜(9.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.6/50.8/406/8</p>
<p>5 [중식] 청포도애이드멸치간장볶음(5.6.)배추김치(9.13.) 양념류(5.6.9.13.) 차수수현미찰쌀밥 참치마요볶음밥(1.2.5.6.13.18.) 감오징어고추장찌개(5.9.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829/39.7/420.6/6.1</p>	<p>6</p>	<p>7 [중식] 반달단무지 빅썬(2.) 아욱우렁된장국(5.6.) 양념류(5.6.9.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.17.) 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 귀리현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.8/42.2/686.3/6.9</p>	<p>8 [중식] 꼬지어육국(1.5.6.8.9.13.) 양념류(5.6.9.13.) 오이고추장우침(5.6.13.) 현미찰쌀밥 시원한 수제매실음료(13.) 불닭치킨마요 밥버거(1.2.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.2/46/357.1/4.8</p>	<p>9 [중식] 건새우콩나물매운국(5.6.9.17.18.)돈육두부김치볶음(5.6.9.10.13.)배추김치(9.13.)상추부추겉절이(5.6.)양념류(5.6.9.13.) 차수수현미찰쌀밥 수제또띠아피자(2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.8/50.6/474.1/7.2</p>
<p>12 [중식] 감자다시마국(5.18.) 배추겉절이(9.) 양념류(5.6.9.13.) 요구르트(2.) 차수수현미찰쌀밥 망고&요거트(2.) 등갈비김치찜(9.10.) 애호박양념찜(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.4/44.5/453.9/6.2</p>	<p>13 [중식] 배추김치(9.13.) 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 양념류(5.6.9.13.) 오리주물럭 쥬시콜(2.) 홍미현미찰쌀밥 참외샐러드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.3/43.5/623.1/6.5</p>	<p>14 [중식] 배추김치(9.13.)시원한 미숫가루(5.13.)양념류(5.6.9.13.)양배추오렌지드레싱샐러드(1.2.5.6.) 열무된장지짐(5.6.) 지코바 치밥(2.5.6.12.13.15.18.) 차수수현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 818.4/42.3/446.1/4.8</p>	<p>15 [중식] 돈육삼겹수육,쌈무(5.6.9.10.)배추김치(9.13.) 시원한 수박양념류(5.6.9.13.) 오이고추된장우침(5.6.) 해물짬뽕국(1.5.6.8.9.10.17.18.) 귀리현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/45.1/297.5/6.8</p>	<p>16 [중식] 모닝빵말기찜(1.2.5.6.13.) 반달단무지배추김치(9.13.) 양념류(5.6.9.13.) 오징어채조림(5.6.17.)요구르트(2.)현미찰쌀밥 토마토 바질샐러드(2.5.12.13.19.)시금치파스타(1.2.5.6.9.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1045.6/35.3/367.6/5</p>
<p>19 [중식] 복숭아 애이드(11.) 고구마줄기볶음 닭고기두반장볶음(5.6.12.13.15.18.) 배추겉절이(9.) 양념류(5.6.9.13.) 차수수현미찰쌀밥 콩나물김치국(5.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.6/42/311.9/5.6</p>	<p>20 [중식] 꽂치무조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 양념류(5.6.9.13.)콩나물매운우침(5.) 귀리현미찰쌀밥 수제설빙콩가루빙수(2.5.6.11.13.) 쇠고기미역국(5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1039.7/52/532.9/7.5</p>	<p>21 [중식] 시원한 물쫄면(5.6.13.16.) 양념류(5.6.9.13.)요구르트(2.) 쫄면이 복만두(1.5.6.10.13.16.18.) 홍미현미찰쌀밥 꼬들단무지 무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 833/23.9/395.6/19.4</p>	<p>22 [중식] 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) 등대찌개(5.6.9.17.18.)배추김치(9.13.) 숙주나물 시원한 뽕스크림(1.2.5.) 양념류(5.6.9.13.) 차수수현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/49.6/356.7/5.5</p>	<p>23 [중식] 건새우콩나물매운국(5.6.9.17.18.)배추김치(9.13.)양념류(5.6.9.13.) 요구르트(2.) 녹미현미찰쌀밥 고등어구이&대리야끼소스(2.5.6.7.13.) 시래기갈비찜(10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/38.9/347.6/5.2</p>
<p>26 [중식] 배추겉절이(9.)순대떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) 안동식닭고기볶음(5.6.13.15.) 양념류(5.6.9.13.) 요구르트(2.) 차수수현미찰쌀밥 오징어김치국(5.6.9.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.3/54.7/352.9/7.9</p>	<p>27 [중식] 계란살파국(1.5.) 날치알김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 양념류(5.6.9.13.) 어묵채볶음(1.5.6.) 요구르트(2.) 홍미현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/31.6/338.6/6.2</p>	<p>28 [중식] 반달단무지배추김치(9.13.) 쇠고기우거지된장국(5.6.16.) 수제마늘빵(2.5.6.13.) 양념류(5.6.9.13.) 자장덮밥(1.2.5.6.10.13.) 쥬시콜(2.) 현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/26.3/376.9/4.1</p>	<p>29 [중식] 건파래볶음(5.13.) 꼬지어육국(1.5.6.8.9.13.) 배추김치(9.) 양념류(5.6.9.13.) 열무보리비빔밥(1.5.6.16.) 요구르트(2.) 현미찰쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.9/25.1/348.1/5.1</p>	<p>30 [중식] 돈육김치볶음(9.10.) 배추김치(9.13.) 삼색수제비김치국(5.6.18.) 양념류(5.6.9.13.) 차수수현미찰쌀밥 콩나물매운우침(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.9/23.1/250.9/4.1</p>

★ 식단은 물품 수급 사정상 변경될수 있습니다.

★ 급식실에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.