

<'이것'...혈당·염증 막아 당뇨 환자 살린다>

시금치, 콩나물, 무, 청국장이 당뇨에 도움이 된다는 전문가의 설명이 공개됐다.

최근 유튜브 채널 '지식의 맛'에는 이병삼 한의학 박사가 출연, 일상에서 쉽게 구할 수 있는 이 네 가지 식품이 혈당 조절과 인슐린 기능 개선에 긍정적인 효과를 보인다고 설명했다.

김 박사에 따르면 '시금치'는 대표적인 저열량·저당 채소로, 철분과 칼슘을 비롯해 비타민 C, K, 베타카로틴, 루테인 등 항산화 성분이 풍부하다. 이 성분들은 혈당 상승을 억제하고 혈관 염증을 줄이는 데 기여하며 눈과 뼈 건강에도 유익하다.

아울러 시금치는 부피가 크면서 당 함량이 낮아 포만감을 주면서도 혈당을 높이지 않는 것이 특징이다. 나물, 된장국, 김밥 재료 등으로 활용할 수 있어 꾸준히 식단에 포함하기 적합하다.

'콩나물'은 혈당지수(GI)와 혈당부하지수(GL)가 낮아 식후 혈당 급상승을 억제하는 데 유리하다. 다량 함유된 이소플라본은 인슐린 민감도를 높여 혈당 대사를 원활하게 하고 사포닌은 항염·항산화 작용을 통해 합병증 위험을 낮춘다.

여기에 레시틴은 신경과 눈 건강에 도움을 주며 식이섬유가 풍부해 장내 유익균을 늘리고 포만감을 유지시키기도 한다. 콩나물밥, 국, 무침, 김치국 등 다양한 요리에 적용할 수 있어 실생활에서 활용도가 높다.

'무'는 수분과 섬유질이 많아 혈당 조절과 체중 관리에 효과적이다. 특히 소화 효소인 에스테라제와 위장을 보호하는 뮤신 성분을 함유해 당뇨 환자에게 자주 동반되는 소화 장애를 완화한다.

무의 점액질은 장내 점막을 보호하며 생무, 깍두기, 동치미, 무즙, 무차 등 다양한 형태로 섭취할 수 있다. 갈증을 해소하고 위장 부담을 줄여 당뇨 환자의 식사 후 혈당 관리에도 도움이 된다.

'청국장'은 당뇨 환자에게 가장 권장되는 발효식품이다. 발효 과정에서 생성되는 풍부한 유산균은 장내 환경을 개선하고 식이섬유와 함께 혈당 흡수를 늦춰준다. 또한 청국장 속 이소플라본은 인슐린 저항성을 줄이고 췌장 베타세포의 기능을 보호해 인슐린 분비를 촉진한다.

뿐만 아니라 청국장에 들어 있는 사포닌은 항염과 항암 작용을 지원하며 레시틴은 혈중 지질 개선에 도움을 준다. 청국장은 찌개로 섭취하거나 환 형태로 복용하면 유효 성분 파괴를 줄일 수 있어 효과가 더욱 크다.

이 외에도 △흰쌀 △흰설탕 △흰떡 △흰 밀가루 △흰 소금 등 이른바 '다섯 가지 흰 음식'을 줄이는 식습관 관리가 필요하다. 더불어 어떤 음식을 고르느냐에 그치지 않고 섭취량과 조리 방법, 식사 순서까지 함께 신경 쓰는 것이 혈당 조절에 더 효과적이다.