



2024년 10월2차 영양교육자료

- 당류 섭취 줄이기(2) -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

당류 섭취 줄이기(2)

1. 한국인의 당류 섭취

가. 당류 섭취기준

- 총당류: 1일 100g 이내
- 첨가당: **1일 50g 이내**
- 하루 총 칼로리의 **10% 이하를 당류 통해 섭취**할 것을 권고 (세계보건기구)

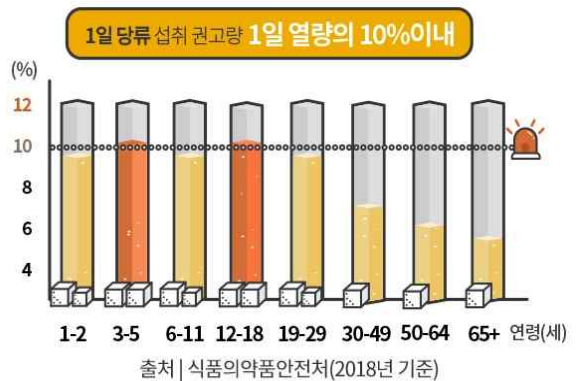
나. 한국인 하루 평균 **가공식품을 통한** 당류 섭취량

=> 45.03g (2016년 기준, 식품의약품안전처)

다. 어린이와 청소년의 **가공식품을 통한** 당류 섭취 비율

- 6~11세 어린이: **10.5%**
- 12~18세 어린이: **11.1%**

가공식품을 통한 당류 섭취 현황



2. 인공감미료

- 식품에 단맛을 주기 위하여 사용되는 화학적 합성품으로 설탕·포도당·꿀과 같은 천연 감미료와 구별되며, 단맛이 천연 감미료보다 높아 식품공업에서 널리 사용되고 있어요. 일부 인공감미료는 1일 기준치 내에서 섭취하였을 시 인체에 무해하다고 알려져, 사카린은 식빵·이유식·사탕류를 제외한 식료품에 사용하고 있으며, 아스파탐은 청량음료, 소르비톨은 당뇨병 환자식에 이용되고 있어요.
- 무설탕 과자, 음료에는 정말 설탕이 없으나 이를 대체하기 위하여 인공 감미료들이 많이 첨가되어 있으며, 설탕을 먹지 않더라도 혀가 단맛을 느끼면 맛과 관련된 뇌의 부위가 활성화되며, 이때 느끼는 쾌감은 중독으로 이어져 **계속해서 더 많은 단 음식을 찾게 돼요.**

어린이의 당류 섭취, 주의가 필요합니다!



국민건강영양조사(2017년)에 따르면 다른 연령대보다도 특히 **어린이(12~18세)의 당류 섭취량이 가장 높은 것으로** 나타났습니다.

출처: '17년 국민건강영양조사

3. 달고 짠 음식(단짠단짠)의 유혹

- 단맛은 세로토닌 수치를 높여 심리적 안정감을 주고, 짠맛은 체액의 나트륨 이온 농도 유지에 필요하므로, 사람들은 대부분 본능적으로 단맛과 짠맛을 원해요.
- 짠 음식을 먹게 되면 짠 음식에 함께 들어있는 탄수화물이 분해되는 과정에서 일시적으로 당이 부족해지고 자연스럽게 단맛이 당기게 돼요.

4. 미각중독


- 미각중독이란, 특정한 음식을 먹었을 당시 좋았던 기분을 떠올리면서 그 맛에 집착하는 상태예요. 특정한 맛에 지나치게 길들여 지면 어중간한 맛은 느끼지 못하게 되어 더 강한 자극만을 느끼고 요구하게 돼요. 그러나 이런 상태가 오래 지속되면 각종 질병을 유발할 수도 있으므로 각별한 주의가 필요해요.

5. 일상 속 당류 섭취량 줄이기 실천해보세요.

식품의약품안전처

일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**1. 음료나 빙과류 대신
비타민 & 무기질이 풍부한 신선한 과일 찾기!**



아이스크림 1스coop : 당 17g, 열량 246kcal 수박 1조각 : 당 7.6g, 열량 46.5kcal

발행일: 22. 6. 20. 4/10

식품의약품안전처

일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**2. 목이 마를 때는 음료수 보다는
시원한 물 or 탄산수를 마시기!**



탄산음료 1잔 (200ml) : 당 17g 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔 (200ml) : 당 0g

발행일: 22. 6. 20. 5/10

식품의약품안전처

일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**3. 카페에서 주문할 때에도
덜 달게 주문하여 먹는 습관 만들기!**



시럽 1번 (10mL) : 당류 6g

**시럽은 적게
담아주세요!**

발행일: 22. 6. 20. 6/10

식품의약품안전처

일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**4. 어린이 음료 등은 가급적
품질인증마크 제품을 선택해요!**

<어린이기호식품 품질인증마크>



식품의약품안전처의 꼼꼼하고 엄격한 심사를 통과한
안전하고 영양을 고루 갖춘
어린이 기호식품에 부여하는 마크

※ 품질인증을 받은 혼합음료 · 과채음료(200ml)가
일반 제품보다 당류 14~38% 감소

발행일: 22. 6. 20. 7/10

식품의약품안전처

일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**5. 제품 구입 시
영양성분표에서 당류 함량 확인하기!**

※ 식품포장의 『영양정보』란에서
“당류” 함량을 확인하세요!


대분류	중분류	평균 당류 함량 (100g 당)
과자·빵·떡류	과자·빵·떡류	21.5 g
	아이스크림류	17.2 g
빙과류	빙과	19.3 g
	탄산음료류 (탄산수 제외)	11.3 g
음료류	과일·채소음료	11.8 g
	믹스커피	50.0 g
	커피 (에스프레소 등 무가당음료 포함)	12.9 g

발행일: 22. 6. 20. 자료 출처: 식품의약품안전처 식품영양성분DB 8/10

식품의약품안전처

일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**6. 음식을 조리할 때는,
설탕 대신 천연식재료를 사용하기!**



토마토케찹 (30g) : 당 6g 토마토 페이스트 (30g) : 당 4g 토마토 (30g) : 당 1g

발행일: 22. 6. 20. 9/10

< 출처: 식품의약품안전처, 두산백과, 헬스조선뉴스 >