『존중과 배려로 더불어 성장하는 즐거운 행복 배움터』 부안동 교육통신

2024년 5월2차 영양교육자료

- 당류 섭취 줄이기(1) -

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

당류 섭취 줄이기(1)

1. 당류란 무엇일까요?

- 식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말해요.
- 당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용해요.

주로 간과 근육에 저장
많은 양의 당을 섭취시
지방으로 전환

에너지를 내는
체내 에너지 공급원

하나의 당으로
이루어진 당

단당류 두 개가
결합한 당

2. 당류 과다 섭취시 문제점

충치

비만

당뇨병

고혈압

3. 우리나라 당류 섭취 현황

- 총 당류 섭취량을 총 에너지섭취량의 10~20%로 제한해야 돼요.

> 예시: 1일 에너지 필요량이 2400kcal인 성인 남성이 당류로부터 섭취하는 칼로리가 10%인 경우
> → 240kcal에 해당
> → 당(1g=4kcal)으로 환산하면 60g에 해당

가. 연령별 당류 섭취량 ('18년 국민영양통계)

- 청소년층(12~18세)이 당류를 가장 많이 섭취해요.
- 특히 **여름철 당류 섭취**가 가장 많았는데, 이는 <u>음료류와 빙과류</u> 때문이에요.

다. 식품 속 당류

출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라(https://www.foodsafetykorea.go.kr/)

4. 당류 줄이기 실천 방법

식품 구매 시
당류 함량을 확인하여
당이 적은 식품 선택

설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기

탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취

가공식품보다
자연식품 섭취

4. 영양표시 속 숨어 있는 당류 확인하기

영양정보	총 내용량 28g 155kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 20mg	1%
탄수화물 15g	5%
당류 14g	14%
지방 9g	17%
트랜스지방 0g	
포화지방 6g	40%
콜레스테롤 5mg미만	2%
단백질 2g	4%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

영양성분표시가 있는 가공식품인 경우
제품의 당류 함량을 확인하고,
당류 함량이 더 적은 제품을
비교·선택하여 구매할 수 있습니다.

< 출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 식품안전정보원, 보건복지부, 국건강증진개발원 >