

당 섭취 줄이기, 가정에서도 실천해요!



다음과 같은 실천 방법으로
당의 섭취를 줄일 수 있습니다.

- ✓ **갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.**

탄산음료 한 캔에는 20g 정도의 당이 들어있어,
오히려 갈증을 더 일으킵니다.



- ✓ **외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않습니다.**

외식 후 계산대 등에 놓여있는 사탕, 껌, 커피 등을 먹지 않습니다.



- ✓ **가공식품을 구매할 때에는 반드시 영양표시를 확인합니다.**



영양표시에는 1회 제공량에 포함되어 있는 당의 함량이 표시되어 있으므로,
가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 비교하여 되도록이면 당의 함량이
적은 식품을 선택하도록 합니다.

한번에 먹도록
제공되는 양

해당 식품에
들어있는
전체 양

영양 성분		
1회 제공량 1개(80g) 총 2회 제공량(160g)		
1회 제공량당 함량		%영양소 기준치
열 량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당 류	23g	-
단 백 질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나 트 른	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

- % 영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

당류

1회 제공량당 함량 : 1회 제공량당 함량인지,
식품 100g(ml)당 함량인지에 따라 영양성분
함량이 크게 달라집니다. 1회 제공량당 함량을
먼저 확인하고, 총 당 함량을 계산해야 합니다.

영양표시, 어떻게 읽나요?

- ① 먼저 1회 제공량부터 확인한다.
- ② 총 제공량을 확인한다.
- ③ 당 영양소의 함량을 확인한다.

덜 달게 먹기, 건강한 식생활의 시작입니다.

달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?



달게 먹는 습관은
건강에 나쁜 영향을 미칩니다.

한국영양학회의 '2010 한국인 영양섭취기준'에서 총 당류의 섭취기준을 '총 에너지 섭취의 10~20%'로 권장(2000kcal 기준, 50~100g)하고 있습니다.

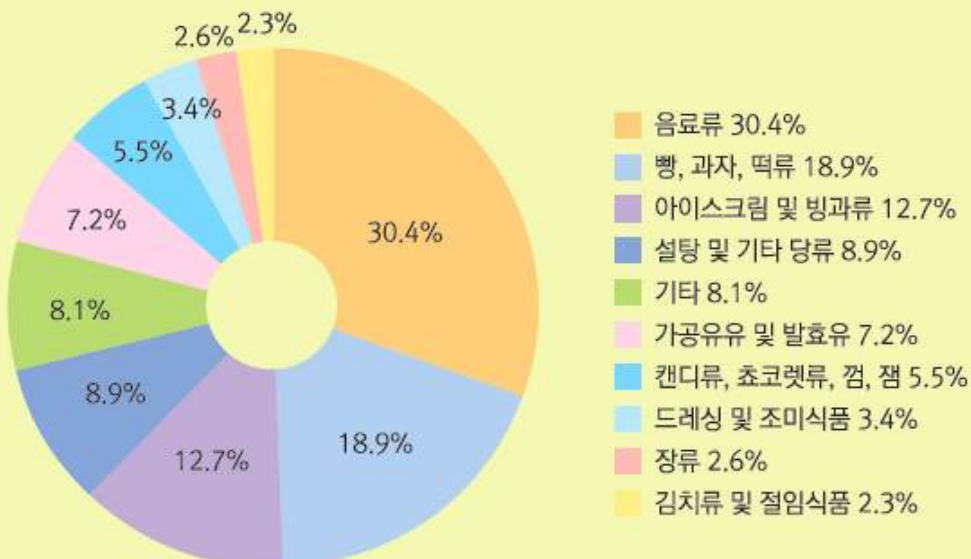
* 총 당류란 식품 내에 존재하거나 식품의 조리·가공시 첨가되는 단당류, 이당류의 합을 말합니다.

[당 50g이 들어 있는 식품의 양]



청소년은 주로 어디서당을 섭취할까요?

우리 아이들은 당 급원 식품은 음료가 30.4%로 가장 많았고, 그 다음으로 빵, 과자, 떡류 18.9%, 아이스크림 및 빙과류 12.7% 등의 순으로 나타났습니다.



청소년의 가공식품 유래 당류 섭취(2008~2011년)

(출처 : 식품의약품안전처)

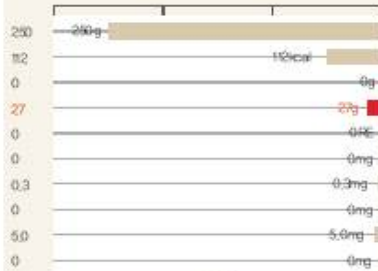


현명한 당의 섭취가 중요합니다.

당의 섭취를 줄이기 위해서는 첨가당이 들어있는 식품을 피해야 합니다. 첨가당이란, 과자, 탄산음료 등의 가공식품에 단맛을 내기 위해 넣는 당을 말합니다. 조리할 때에도 설탕이나 물엿 등을 최대한 적게 사용해야 합니다.

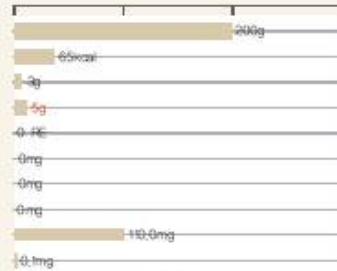


탄산음료 1캔
250g



콜라

총량(mg)
열량(kcal)
단백질(g)
당류(g)
비타민A(RE)
비타민C(mg)
티아민(mg)
리보플라빈(mg)
칼슘(mg)
철분(mg)



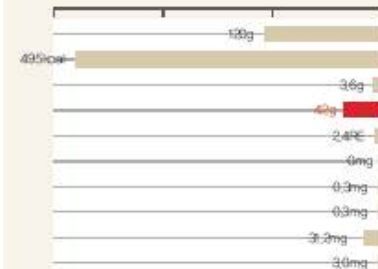
우유



우유 1팩
200g



도너츠 1개
120g



도너츠

총량(mg)
열량(kcal)
단백질(g)
당류(g)
비타민A(RE)
비타민C(mg)
티아민(mg)
리보플라빈(mg)
칼슘(mg)
철분(mg)



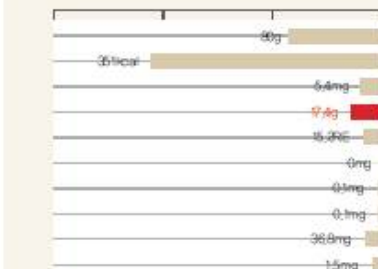
베이글



베이글 1개
120g

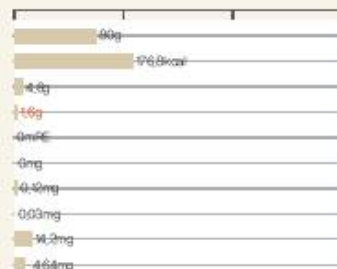


단팥빵 1개
80g



단팥빵

총량(mg)
열량(kcal)
단백질(g)
당류(g)
비타민A(RE)
비타민C(mg)
티아민(mg)
리보플라빈(mg)
칼슘(mg)
철분(mg)



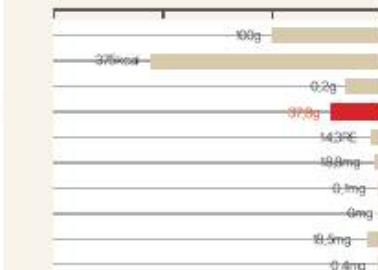
인절미



인절미 한 접시
80g

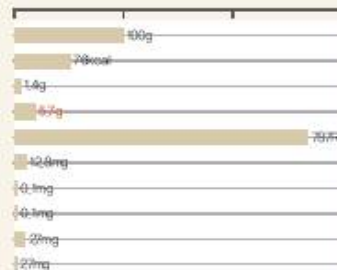


고구마맛탕 한 접시
100g



고구마맛탕

총량(mg)
열량(kcal)
단백질(g)
당류(g)
비타민A(RE)
비타민C(mg)
티아민(mg)
리보플라빈(mg)
칼슘(mg)
철분(mg)



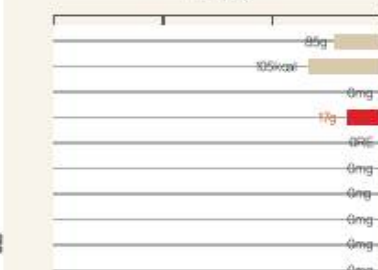
찐고구마



찐고구마 1개
100g



수박맛 막대 아이스크림
85g



수박맛 막대 아이스크림

총량(mg)
열량(kcal)
단백질(g)
당류(g)
비타민A(RE)
비타민C(mg)
티아민(mg)
리보플라빈(mg)
칼슘(mg)
철분(mg)



수박



수박 한 조각
85g

■ 1일 총 에너지 섭취량의 10% 이내 당류 섭취량은?

하루 중 2,000kcal를 섭취하는 성인의 경우 200kcal, 이를 당으로 환산(당 1g= 4cal)하면 50g으로 무게가 3g인 각설탕 16~17개 수준입니다. 이는 탄산음료, 커피음료, 과일쥬스 등 2~3잔 정도에 들어있는 양으로 하루 에너지 섭취량이 낮을수록 당류 섭취량도 줄어야 합니다.

■ 당류 과다 섭취 시 건강 문제가 발생합니다.

가공식품으로부터 당류 섭취량이 1일 열량의 10% 이상을 섭취한 사람은 그렇지 않은 사람보다 질병 발생 위험이 비만39%, 고혈압 66% 높다고 조사되었습니다. 현재 어린이, 청소년, 청년층의 가공식품을 통한 당류 섭취량은 기준을 초과하였으며 초과 비율과 연령이 점점 확대되고 있습니다.

■ 당류 주요 섭취 경로는 음료수, 빵, 과자, 떡 순서

가공식품 중 당류 섭취의 제 1급원은 음료류(13.9g, 31.1%)로 가장 높으며 다음은 빵>과자>떡류>설탕>기타 당류 순이었습니다. 3~5세는 빵,과자, 떡류를 통하여, 6세 이상은 음료류를 통하여 당류를 가장 많이 섭취하였으며 6~29세는 탄산음료, 30세 이상은 커피를 통해 당을 가장 많이 섭취하였습니다.

■ 과다한 당류 섭취를 막기 위한 노력

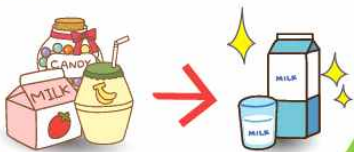
갈증이 날 때 음료 대신 물을 마시고 과일 쥬스 대신 과일을 먹는 것이 좋으며 건강을 위해 마시는 홍삼, 비타민 음료를 찾는 사람들이 많은데 몸에 유익한 성분보다 당분, 카페인, 색소등이 더 많이 섭취하게 될 수 있기 때문에 주의하여 섭취할 필요가 있습니다. 커피를 마실 경우 설탕이나 시럽을 넣지 않은 원두를 마시는것도 좋습니다.

당 줄이기, 이렇게 실천해요!

ONE

단 음식을 적게 먹는다.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
- 바나나우유, 초콜렛우유보다 **흰우유**를 먹는다.



TWO

가공식품보다는
자연식품을 먹는다.

- 콜라, 사이다대신 **물**을 마신다.
- 과일쥬스대신 **과일**을 먹는다.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹는다.



THREE

가공식품을 구입할 때는
영양성분표를 반드시 확인한다.

- **영양성분표**에 표시된 **당류**의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택한다.

영양성분	
열량	280kcal
탄수화물	46g
당류	23g