



균형잡힌 급식  
건강한 식생활

# 10월 영양소식지

덕암 고등학교

## 당에 대해 알아봅시다~

당이란 우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소인 탄수화물 중에서 단맛을 내는 것입니다. 과일 사탕 초콜릿등 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소같은 자연식품 속에 들어있기도 하고 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

## 당을 많이 먹으면?

당류 과다 섭취시 문제점은

충치, 고혈압, 비만, 당뇨병, 장내세균총의 문제로 인한 염증 발생률을 높인다는 것입니다.

<p><b>충치가 생겨요</b></p>	<p><b>똥똥해져요</b></p>	<p><b>주의력이 부족해져요</b></p>	<p><b>당을 적게 먹으려면?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 가공식품보다 자연식품을 먹어요.</li> <li>* 가공식품을 살 때는 영양표시를 보고 선택해요.</li> </ul>
-----------------------	---------------------	--------------------------	--

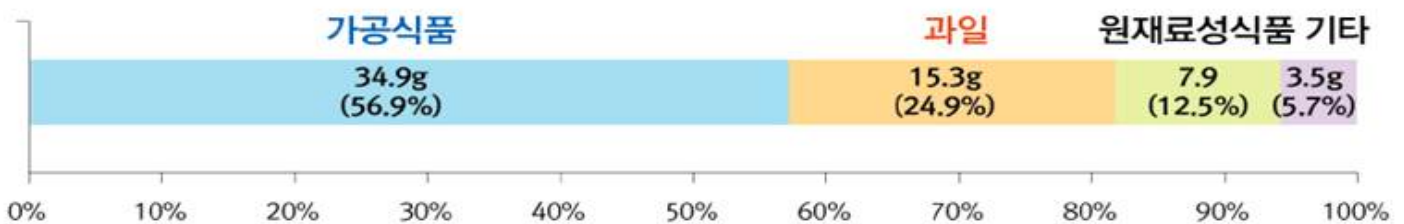
## 청소년 1일 총 당류 섭취는?

총 당류 섭취량이 가장 많은 연령대는 만 12 - 18세로 하루 69.6g을 섭취하고 있습니다.

이 중 가공식품으로 섭취하는 당의 양이 47.1g으로 전체의 약 2/3 정도입니다.

## 주요 당 급원 식품은?

★ 우리는 주로 어떤 식품에서 당을 섭취하고 있을까요?



★ 가공식품 속에 들어 있는 당 함량을 알아봅시다.

콜라	사이다	과일맛탄산음료	이온음료	스포츠음료	아이스크림	초콜릿드링크
27g	27g	34g	39g	15g	26g	30g



당류 섭취 기준: 세계보건기구(WHO)는 1일 가공식품으로부터 섭취하는 당류 섭취 기준량을 **50g미만**(하루 에너지섭취 2,000Kcal 기준)으로 권장, 총 섭취열량의 **10% 이내**