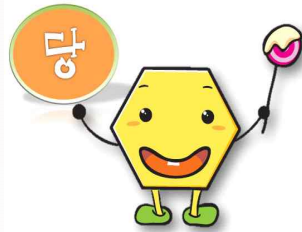


당류 섭취 줄이기



● 당이란?



우리 몸에 꼭 필요한 영양소 중 탄수화물이 있는데, 이 중 단 맛을 내는 성분을 “당”이라고 한다.

곡류, 과일, 채소와 같은 자연 식품 속에 들어 있기도 하며, 과자, 아이스크림, 음료수 같은 가공식품 속에도 들어 있다.

● 당 이런 일을 해요.

▷ 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.



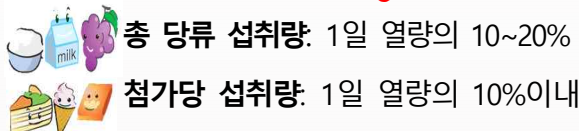
▷ 단 맛과 향미를 제공해요.



● 당 특히 가공식품의 첨가당을 많이 먹으면?



● 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취기준?



총 당류 섭취량: 1일 열량의 10~20%

첨가당 섭취량: 1일 열량의 10% 이내

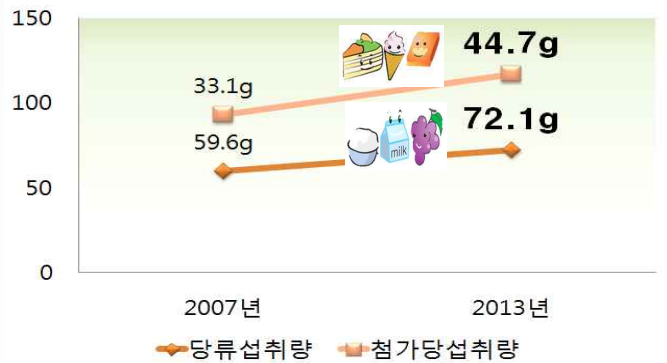
※ 하루에 총 2,000kcal 섭취하는 성인의 경우 200kcal (당으로 환산 시 50g) <2015한국인 영양섭취기준>

● 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취 실태

2013년 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취량

- ▷ 가공식품을 통한 첨가당 섭취량은 8.9%(44.7g)
- ▷ 당류섭취량은 열량 대비 14.7%(72.1g)

<식품의약품안전처 보도자료>



● 당류 섭취 줄이기 실천

- 사탕, 과자, 아이스크림, 케이크와 같은 단 음식 적게 먹어요
- 콜라, 사이다 대신 물을 마셔요
- 바나나 우유, 초콜릿 우유 대신 흰 우유를 마셔요
- 간식으로 가공식품 대신 채소와 과일을 먹어요
- 영양표시를 확인해서 당이 적은 식품을 선택해요

<그림 및 자료출처 : 식품의약품안전처>

● 설탕이 왜 무서울까요?

- ▷ 당 외에는 아무런 영양소가 없어요. 에너지만 널빤 비만을 유발합니다.
- ▷ 체내흡수가 너무 빨라 혈당을 급격히 상승시켜 악영향을 줍니다.
- ▷ 면역력을 떨어뜨리고 신체균형을 잃게 만들어 감염에 쉽게 노출됩니다.
- ▷ 충치와 잇몸질환을 유발합니다.

● WHO(세계보건기구)에서는 만성질환을 위해 섭취 열량의 10% 미만을 섭취하길 권장하고 있습니다. (약 10~55g)