

당류 줄이기



1. 당이란?

당의 개념 : 당은 탄수화물(당질이라고도 함) 중에서 작은 분자로 이루어지고, 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 가리킨다. 단순당을 주로 당이라고 하며 단당류와 이당류가 있다.

탄수화물 중 녹말, 글리코젠, 식이 섬유소는 다당류이며 단맛이 거의 없다.

당의 종류

단당류 하나의 당으로 이루어진 당이다. 포도당, 과당, 갈락토오스가 있다.

-포도당 : 포도에 다량 함유되어 있고 혈당으로 혈액에도 존재한다. 뇌와 신경세포의 유일한 에너지원이다.

-과당 : 과일과 벌꿀에 함유되어 있고 당류 중 단맛이 가장 강하다.

-갈락토오스 : 유당의 구성성분으로 존재하며 단당류 중 단맛이 가장 약하다.

이당류 단당류 두개가 결합한 당이다. 맥아당, 자당, 유당이 있다.

-맥아당(엿당) : 포도당과 포도당이 결합된 형태로 발아되는 곡류에 함유되어 있다.

-자당(서당) : 포도당과 과당이 결합된 형태로 사탕무, 사탕수수, 과일에 다량 함유되어 있다.

-유당(젖당) : 포도당과 갈락토오스가 결합된 형태로 우유, 유제품, 유즙에 함유되어 있다.

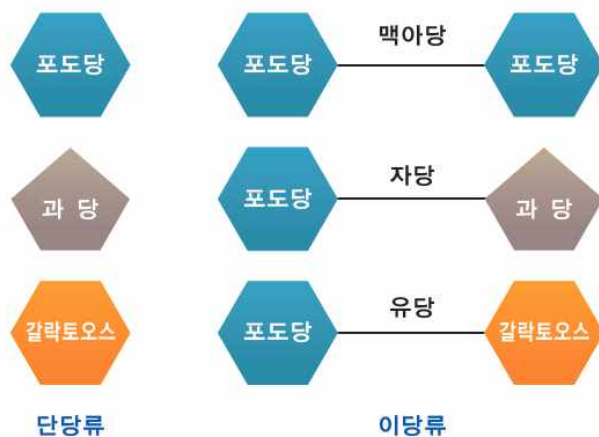


그림 1. 단당류와 이당류

자료 : 알기쉬운영양학, 수확사, 2011

당의 기능

체내에서 에너지를 공급한다. 1g당 4kcal의 에너지를 낸다.

두뇌는 에너지원으로 포도당만을 사용한다. 따라서 세끼 식사가 중요하다.

특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침식사로 포도당이 공급되어야 한다. 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코젠의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장된다.

단맛과 향미를 제공한다. 당의 종류에 따라 단맛의 정도에 차이는 있으나 당은 단맛을 내므로 식품의 조리 및 향미에 영향을 미친다. 단맛을 내기 위해 가공식품에 첨가된다.

2. 당과 식품

당 섭취 기준



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.

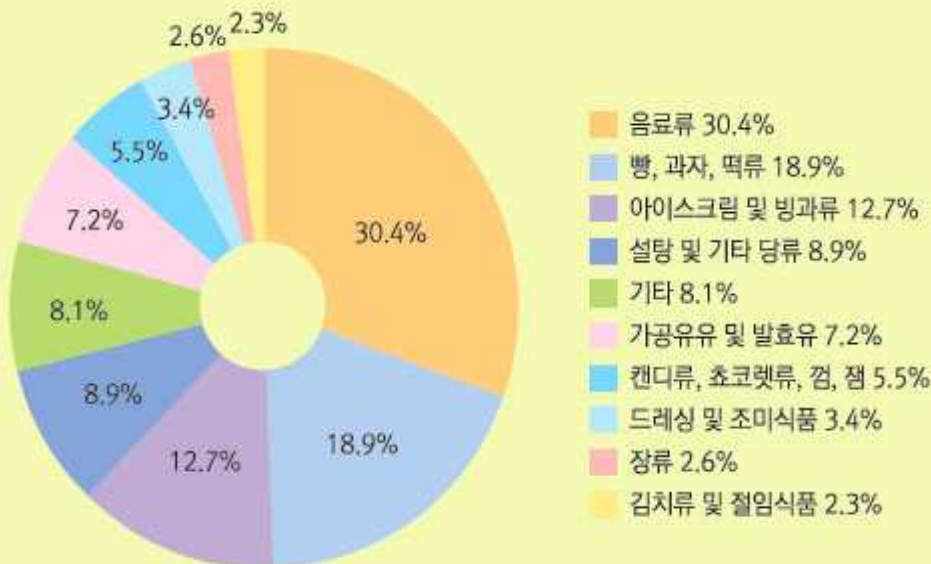
* 총 당류란 식품 내에 존재하거나 식품의 조리·가공시 첨가되는
단당류, 이당류의 합을 말합니다.

[당 50g이 들어 있는 식품의 양]



청소년은 주로 어디서 당을 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)

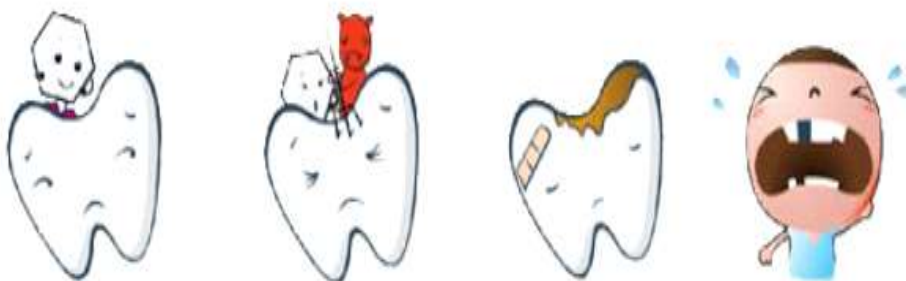


가공 식품별 당류 급원식품			
			
식빵 3쪽 9g	과일 음료류 반컵 12g	쿠키류 1봉지 22g	코코아 분말 5개 36g
			
머핀 1개 14g	스포츠 음료류 반 컵 6g	스낵 과자류 1봉지 16g	초콜릿 가공품 3개 27g
			
단팥빵, 크림빵 1개 14g	탄산 음료류 반 컵 9g	초콜릿 시리얼 2컵 41g	초콜릿 아이스크림 1개 34g

3. 당과 건강

충치

- 당류가 입 안에서 박테리아(스트렙토코코스 뮤탄스)에 의해 발효되면서 산이 생기는데 이 산은 치아의 에나멜 층을 녹이고 하부구조를 파괴하여 충치를 유발하게 된다.
- 충치는 당의 섭취량보다 얼마나 자주 먹었느냐, 카라멜과 같이 치아에 오래 붙어있는 식품인가에 따라 발생률이 달라진다.
- 당을 섭취한 후에 양치질을 하는 것이 충치를 예방하는 가장 좋은 방법이다.



▶ 비만

- 비만은 몸에 지방이 지나치게 많이 축적된 상태를 말한다.
- 신체는 체내에서 쓰고 남은 여분의 에너지를 지방으로 전환하여 지방조직에 저장한다. 섭취한 에너지량보다 소모된 에너지량이 적으면 남은 에너지가 생기고 이 상태가 오래 계속되면 체중과다 또는 비만으로 발전한다.
- 당을 많이 먹으면 쓰고 남은 당이 체내에서 지방으로 바뀌어 몸에 축적되기 때문에 비만의 원인이 된다.



▶ 주의력 결핍과 과잉행동 장애

- Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD)
- 주의력 결핍과 과잉행동 장애는 항상 움직이고, 이것저것 만지며, 부산하고, 많은 경우 주의력 결핍 증상까지 동반하는 일종의 소아 정신장애를 말한다.
- 유전과 환경, 인공색소, 향미료, 감미료, 정제당, 카페인 과다섭취가 원인이라고 보고 있다.
- 학령기 아동의 5% 정도가 과다행동증 양상을 보이는 것으로 보고되고 있다.



친구와 싸워요



행동이 산만해져요



공부가 잘 안돼요



주의 집중이 안돼요

4. 당 줄이기



하나 | 단음식을 적게 먹는다.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
- 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰우유를 먹는다.



둘 | 가공식품보다는 자연식품을 먹는다.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마신다.
- 과일주스 대신 과일을 먹는다.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹는다.



셋 | 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인한다.

- 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택한다.

예시

과일 통조림은 제철 생과일로, 토마토케첩은 생토마토로 대체합니다.



가공식품 대신 제철 식품으로 식재료 대체

예시

설탕을 물엿이나 올리고당으로 바꾸어 동일량 사용 등

첨가당 종류	설탕	꿀	물엿	올리고당
당함량(%)	100	80	40~70	30~40

첨가당 사용을 줄여본다.

예시

소스 제공량, 설탕 및 물엿 등의 함량을 줄이면 11g의 첨가당 감소 가능

변경 전
흑미밥
시금치된장국
스테이크닭볶음 (스테이크소스 20g : 당류 6g)
우영조림 (설탕 5g + 물엿 5g)
배추김치
첨가당류 16g

첨가당류
총11g 감소

변경 후
흑미밥
시금치된장국
닭살구이&소스 (스테이크소스 10g : 당류 3g)
도라지생채 (설탕 2g)
배추김치
첨가당류 5g

덜 달게 식단 구성 바꾸기

일반
배식용
스푼



구멍뚫린
배식용
스푼



구멍 뚫린 배식용 스푼 사용으로 양념(소스)의 양을 줄인다

가정에서
적게 넣고



급식에서
적게 담고



외식에서
적게 먹고



겨울철 영양관리








● 겨울철의 신체적 특징

- 찬 겨울 날씨를 몸을 움츠리게 하고 혈압을 올린다. 그래서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람들에게 괴로운 계절이다.
- 왕성했던 활동성이 줄어들면서 체력관리가 소홀해지고 식욕도 떨어지기 쉽다.
- 기온이 내려가면서 감기에 걸리기도 쉬운데 잠잘 때는 특히 체온이 내려가고 혈관이 확장되어 체온조절이 둔해지므로 더욱 주의해야 한다.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취하기 위한 노력이 필요하다.
- 기나긴 겨울을 보내려면 신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급해 주는 것이 필수적이다.

● 겨울철 영양관리

- 싱싱한 생선과 해조류는 요오드를 비롯한 무기질, 비타민의 좋은 공급원이 된다.
- 과일차로 감기를 예방한다.
귤이 많이 나오므로 주스, 젤리, 차를 만들어 겨울동안의 비타민 C 섭취에 이용한다.
비타민 C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해주므로 감기예방에 좋다.
- 건강한 심신을 위해서는 골고루 영양을 섭취하며, 절도 있는 생활을 유지해 나가는 것이 가장 바람직한 방법이다.

겨울철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일			수산물
<p>팥 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 풍부한 사포닌이 혈중 중성지방 조절과 이노작용에 도움을 줍니다. - 비타민 B군이 풍부하여 피로감 개선, 기억력 감퇴 예방에 좋습니다. 	<p>배추 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 섬유질이 장 기능을 활성화시켜 과민성대장염, 변비, 설사에 좋습니다. - 카로틴과 미네랄이 체액의 중화와 고혈압 예방에 도움을 줍니다. 	<p>시래기 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 식이섬유는 포만감을 주고 배변활동을 도와줍니다. - 철분이 많아 빈혈에 좋고, 칼슘과 비타민 D가 풍부하여 뼈를 튼튼하게 해줍니다. 	<p>명태 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 단백질이 풍부하고, 지방이 적어 다이어트에 효과적입니다. - 비타민 A가 많아 시력 향상에 좋습니다.
<p>시금치 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 철분과 엽산이 풍부하여 빈혈예방 및 태아의 뇌·척추신경 형성에 중요한 역할을 합니다. - 사포닌과 섬유소가 들어 있어 변비 해소에 효과적입니다. 	<p>유자 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 A와 C, 무기질 등이 풍부하여 피로회복, 식욕 및 소화촉진, 감기예방에 좋습니다. - 칼슘이 풍부해 성장기 어린이 골격형성에 도움을 줍니다. 	<p>귤 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 C가 풍부하여 피로회복, 감기와 괴혈병에 효과적입니다. - 껍질 안쪽의 흰 부분과 속껍질의 펙틴이 변비와 설사 억제에 효과적입니다. 	<p>굴 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 철, 아연 등 미네랄이 풍부하여 빈혈예방에 도움이 됩니다. - 간장 기능 강화에 효과적이고, 성장기 어린이에게 좋습니다.
			<p>꼬막 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 B군과 철분이 많아 빈혈예방에 좋으며, 칼슘도 풍부하여 뼈의 발육이 좋아지므로 성장기 어린이에게 좋습니다.

● 환절기 건강관리

■ 감기



- 감기나 독감의 직접적인 원인은 바이러스의 감염이며, 코로나 영양섭취 부족으로 체력이 약해져 바이러스의 침입을 받게 된다. 특히 계절이 바뀌는 환절기에는 기온의 변화에 따른 체온조절이 원활해지지 않으며, 감기에 걸리기 쉽다. 평소 규칙적인 생활과 청결한 환경으로 철저히 예방하는 것이 최선이며, 일단 감기에 들었다고 느껴지면 충분한 휴식과 안정을 취하여 저항력을 강화 시키도록 한다.

- 감기는 비타민과 단백질이 풍부한 음식으로 예방하는 것이 무엇보다도 중요하다. 비타민C가 풍부한 음식에는 감, 사과, 귤, 시금치, 양배추, 호박 등이다. 과일 100g 중 비타민C 함량이 가장 많은 것이 감귤류이다. 귤 100g 에는 비타민 C 함량이 30~50mg 정도이다.

■ 감기에 좋은 음식

- 구운매실 : 기침의 진정과 열을 내리는 약효가 있다. 매실을 석쇠나 후라이팬에 놓고, 약한 불에서 거뭇해질 때까지 서서히 구워 2개를 대접에 담고 흑설탕 5g과 ½컵 분량의 물을 부어 우려나면 그 물을 따뜻하게 마신다.
- 칩 차 : 초기 감기(두통, 어깨나 목덜미가 빠근한 증세)에 효능이 있다.
- 무꿀탕 : 목의 통증이나 기침에 효과가 있다. 강판에 간 ½컵 정도의 무에 끓는 물을 부어 따뜻하게 마신다.(꿀이나 레몬즙을 넣으면 더욱 좋다.)
- 생강탕 : 기침과 가래를 멈추게 한다. 곱게 간 생강즙에 뜨거운 물을 붓고 입맛에 따라 꿀을 넣어 먹을 수도 있다.
- 금 귤 : 비타민 C가 풍부해 꿀과 함께 끓여 마시면 목이 아픈 것을 가라앉게 한다.
- 그밖에 효과가 있는 식품 : 배나 사과는 열이 나서 생기는 갈증을 다스리고 식욕증진 효과도 있다.

■■■ 차의 종류마다 특징이 달라요 ■■■

- | | |
|-------------------------|-------|
| ● 머리를 맑게 해주는 | 쌍화차 |
| ● 스트레스 해소에 도움이 되는 | 칩 차 |
| ● 관절이 아픈 사람에게 좋은 | 계피차 |
| ● 혈액순환에 좋은 | 생강차 |
| ● 몸이 냉한 여성에게 좋은 | 당귀차 |
| ● 신경안정과 피로회복에 좋은 | 대추차 |
| ● 만성적으로 피로를 느낄 때 | 인삼차 |
| ● 허약한 사람에게 좋은 | 황기마늘차 |
| ● 강장제 효능이 있는 | 둥글레차 |
| ● 폐를 맑게 하는 ... | 울무차 |





겨울철 식중독 원인 '노로바이러스' 란?

노로바이러스 감염증은 노로바이러스에 의한 유행성 바이러스성 위장염입니다. 감염자의 대변 또는 구토물에 의해서 음식이나 물이 노로바이러스에 오염될 수 있고, 감염자가 접촉한 물건의 표면에서 바이러스가 발견될 수 있어 전염성이 매우 높습니다.

노로바이러스의 증상

노로바이러스에 감염되면 구토, 복통, 설사, 두통 및 오한의 증상이 나타나게 됩니다. 의심증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.



낮은 온도에서도 오래 생존



소량으로도 발병 가능



개인 위생관리 소홀



사람 사이의 감염이 쉬움

증상

감염 후 24~48시간 후 메스꺼움, 구토, 설사, 탈수, 복통 등 증상 발현

노로바이러스 식중독 감염경로

음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식



오염된 물



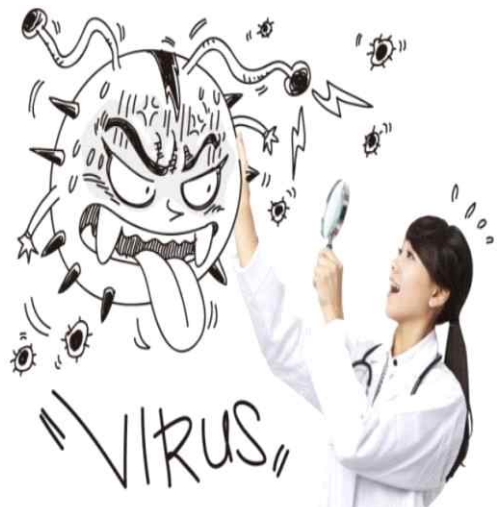
감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물



노로바이러스감염 예방수칙!

- ★ 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ★ 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ★ 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ★ 환경 위생 관리
 - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
 - 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ★ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO

노로바이러스,
식중독 이렇게 예방하세요!



20초 이상

흐르는 물에 20초 이상
손 씻기



열탕소독

조리 도구는 열탕 또는
염소소독



채소 과일은 씻은 후 섭취



85°C
1분 이상

충분히 익혀 먹기
(굴 등 어패류 생식 삼가)



물은 끓여 마시기



주변 환경은 청결히 하기
(염소소독액 1,000ppm)