

5월 식품안전·영양·식생활 교육

건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에서도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

1g=4kcal 열량을 냅니다.

얼마나 먹어야 할까요?

▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

총 열량의 10% 이내로 권고(WHO)

→ 2000kcal 섭취 시 하루 당 섭취 권고량은 50g 이내입니다.

▶ 한국인 평균 섭취량

2011년 국민건강영양조사 결과

한국인의 총 당류 섭취는 하루 65.3g으로 권고량에 비해 높은 것으로 나타났습니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량
: 50g(2,000kcal 기준)



큰 술가락 약 4개에 해당

많이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는 주의력을 결핍시킵니다.



과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험요인이 됩니다.

단맛을 내는 첨가당-설탕

설탕은 단맛을 내기 위해 식품에 인위적으로 첨가하는 당으로 다른 영양소는 거의 없고, 열량만 높은 빈 영양소로 몸에 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아져 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속 되면 건강에 해롭습니다.



천연당



첨가당

자연식품속 단맛(천연당)

-자연식품속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수

가공식품속 단맛(첨가당)

-가공식품속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

우리의 당 섭취 보고

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.



<하루 평균 당류 섭취량>

식품 속 당 함량은?

콜라 1캔(210ml) 당 23g	바나나우유 1개(240ml) 당 26g
콘 아이스크림(160ml) 당 21g	핫도그 1개(70g) 당 19g
박대사탕 1개(12g) 당 11g	비빔라면 1봉지(130g) 당 12g
수박 1조각(85g) 당 5.4g	식빵 1쪽(50g) 당 4g

당 섭취를 줄이는 법

▶ 단 음식을 적게 먹습니다.

▶ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.

탄산음료 1캔 (250ml) 당류 27g	우유 1팩(200ml) 당류 10g	고구마맛탕 1접시(100g) 당류 37.8g	찐고구마 1개(100g) 당류 5.7g
단팥빵 1개(80g) 당류 17.4g	인절미 1접시(80g) 당류 1.6g	수박맛아이스바 1개(85g) 당류 17g	수박 1조각(85g) 당류 5.4g

<바꿔먹기 실천>

▶ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.

영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.

자료출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지가족부