

# 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 숟가락 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.



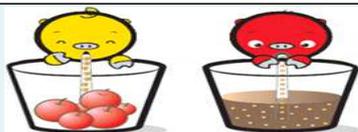
과도한 당 섭취는 주의력을 결핍시킵니다.



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)

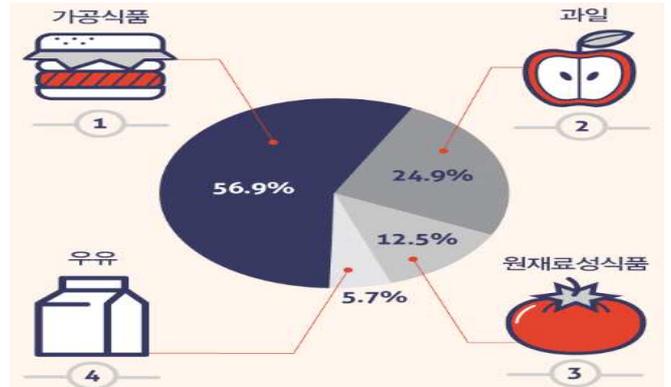
-자연식품속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수

가공식품속 단맛(첨가당)

-가공식품속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

### 우리의 당 섭취 보고

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.



### 식품 속 당 함량은?



### 당 섭취를 줄이는 법

▶ 단 음식을 적게 먹습니다.

▶ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.



<바꿔먹기 실천>

▶ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.

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

자료 출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지가족부