

당이란?

탄수화물 중에서 물에 녹아서 주로 단맛이 나는 물질을 말합니다.

당의 기능

- 체내에서 에너지를 공급합니다.
(1g당 4kcal의 에너지를 만듭니다)
- 단맛과 향미를 제공합니다.

당을 과하게 섭취하게 되면

충치, 비만, 당뇨 등의 질병이 발생할 수 있습니다.

세계보건기구(WHO)의

당 섭취 권장량은

하루 25g(각설탕 약 8개) 이하입니다.

(하루 총 2000kcal 열량 섭취 시)

가공식품에는 당이 얼마나 들어있을까요?

			
식빵 3쪽 4g	주스 1잔 24g	쿠키 1봉지 8g	코코아분말 1개 11g
			
머핀 1개 18g	스포츠음료 1캔 15g	스낵 1봉지 3g	초콜릿 1개 9g
			
단팥빵 1개 15g	탄산음료 반컵 12g	초콜릿사리얼 그릇 8g	아이스크림 1개 23g

당 섭취량 줄이기

단 음식 적게 먹기

아이스크림, 과자와 같은 단 음식을 적게 먹습니다.
바나나우유, 초콜릿우유보다는 흰우유를 먹습니다.

가공식품보다는 자연식품 먹기

콜라, 사이다 대신 물을 마십니다.
과일주스 대신 과일을 먹습니다.
간식으로 가공식품보다는 채소나 과일을 먹습니다.

가공식품을 구입할 때 영양성분표 확인하기

영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여
당함량이 적은 식품을 선택합니다.

식품의약품안전처 자료 참고

당, 나트륨 섭취 줄이기 지금 시작하세요



제주특별자치도
보건환경연구원 식품분석과

관련문의. 064-710-7521

나트륨이란?

몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소로써 일상 식사를 통해 나트륨이 충분히 섭취되므로 건강한 성인은 나트륨이 부족하지 않습니다.

나트륨을 과하게 섭취하게 되면 고혈압, 뇌졸중, 심장질환, 신부전증, 골다공증 등의 질병이 발생할 수 있습니다.

나트륨은 소금에 가장 많습니다. 소금에는 나트륨이 약 40%나 됩니다.



세계보건기구(WHO)의

나트륨 섭취 권장량은
하루 2,000mg 미만입니다.



나트륨 섭취량 줄이기

“나트륨이 많이 함유된 식품을 구별하여 적게 먹기”

- ▶염장식품(김치, 피클, 단무지, 젓갈, 장아찌 등)을 적게 먹습니다.
- ▶간식 선택 시 과일, 채소 등을 구매합니다.
- ▶식품을 구입할 때, 제품에 표시된 나트륨 함량을 확인하고 나트륨이 적은 제품을 선택합니다.

“국, 찌개, 국수, 라면 등의 국물은 가능한 적게 먹기”

- ▶국물이 있는 메뉴는 건더기 위주로 먹습니다.
- ▶국물에 밥을 말아먹지 않도록 합니다.
- ▶작은 국그릇을 활용하여 국물을 적게 먹습니다.

“양념, 소스, 분말스프 등의 양 줄이기”

- ▶소금, 간장, 소스 등은 가능한 짭먹지 않습니다.
- ▶고추장, 간장 등 장류와 소스류는 평소보다 적게 먹도록 노력합니다.
- ▶라면 스프는 서서히 줄이는 방식으로 적게 넣고 끓입니다.

