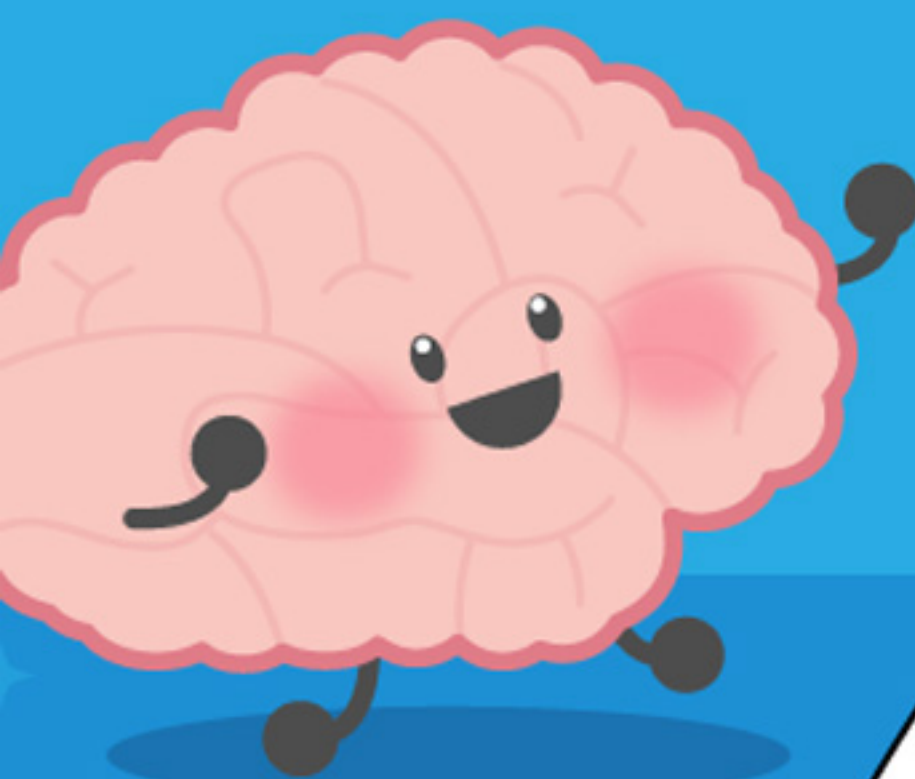


팩트Q체크

대웅제약

도라에몽 암기빵의 진실

탄수화물은 기억력 향상에
도움을 줄까?



탄수화물의 종류와 인체에 미치는 영향

탄수화물

단백질, 지방과 더불어
우리 몸에 꼭 필요한 3대 영양소

단순당

즉각적으로 단맛이 느껴지면
단순한 단순당



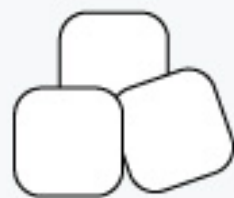
흰쌀밥



과일



탄산음료



설탕



시럽



요거트

소화·흡수가 빠름

혈당 급격히 상승 & 인슐린 과잉 분비
내장 지방 축적 & 각종 질병 유발

복합당

씹을수록 단맛이 우러나면
복잡한 복합당



잡곡밥



콩, 팥



견과류



감자, 고구마



조개, 굴



채소

소화·흡수가 느림

혈당 완만히 상승 & 인슐린 정상 분비
신체 에너지원으로 활용 & 신진 대사 촉진

탄수화물과 기억력 & 사고력의 관계

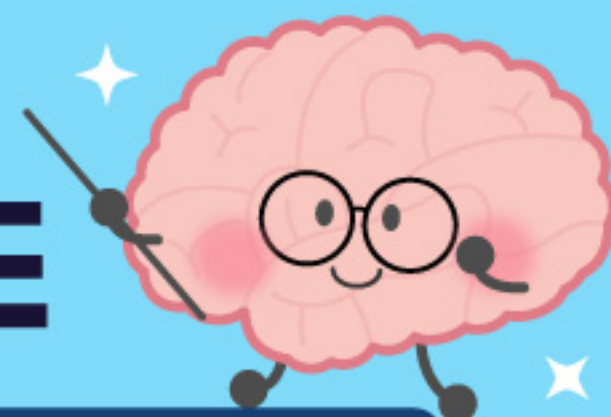
양질의 탄수화물은
뇌 세포의 유일한
에너지원으로
사고·학습 능력은
물론 기억·인지
기능과 긴밀히 연관



과도한 단순당 섭취는
뇌 혈액 순환을 방해하고
인슐린 기능을 떨어뜨려
두뇌 활동 저하 유발



튼튼한 뇌를 위한 탄수화물 섭취 가이드



STEP 1. 종류가 중요해요, 착한 탄수화물 고르기



흰쌀밥보다는
통곡물&잡곡밥



밀가루빵보다는
호밀빵



쿠키나 케이크보다는
견과류



달콤한 과일보다는
꿀&베리류



STEP 2. 조합을 고민해요,식이섬유,단백질,지방 더하기



탄수화물
잡곡밥



식이섬유
샐러드&나물



단백질
고기&생선



지방
아보카도&오일&치즈



튼튼한 뇌를 위한 탄수화물 섭취 가이드



STEP 3. 양과 비율을 정해요, 적정 섭취량 정하기 (1인 1회 분량)

탄수화물 55 ~ 65%

백미 / 현미(90g)

→ 남자는 1공기

→ 여자는 2/3공기

지방 15 ~ 30%

콩기름/버터/마요네즈(5g)

→ 1 작은술

식이섬유도 같이 챙겨주세요!

콩나물 / 시금치(70g)

→ 한 접시

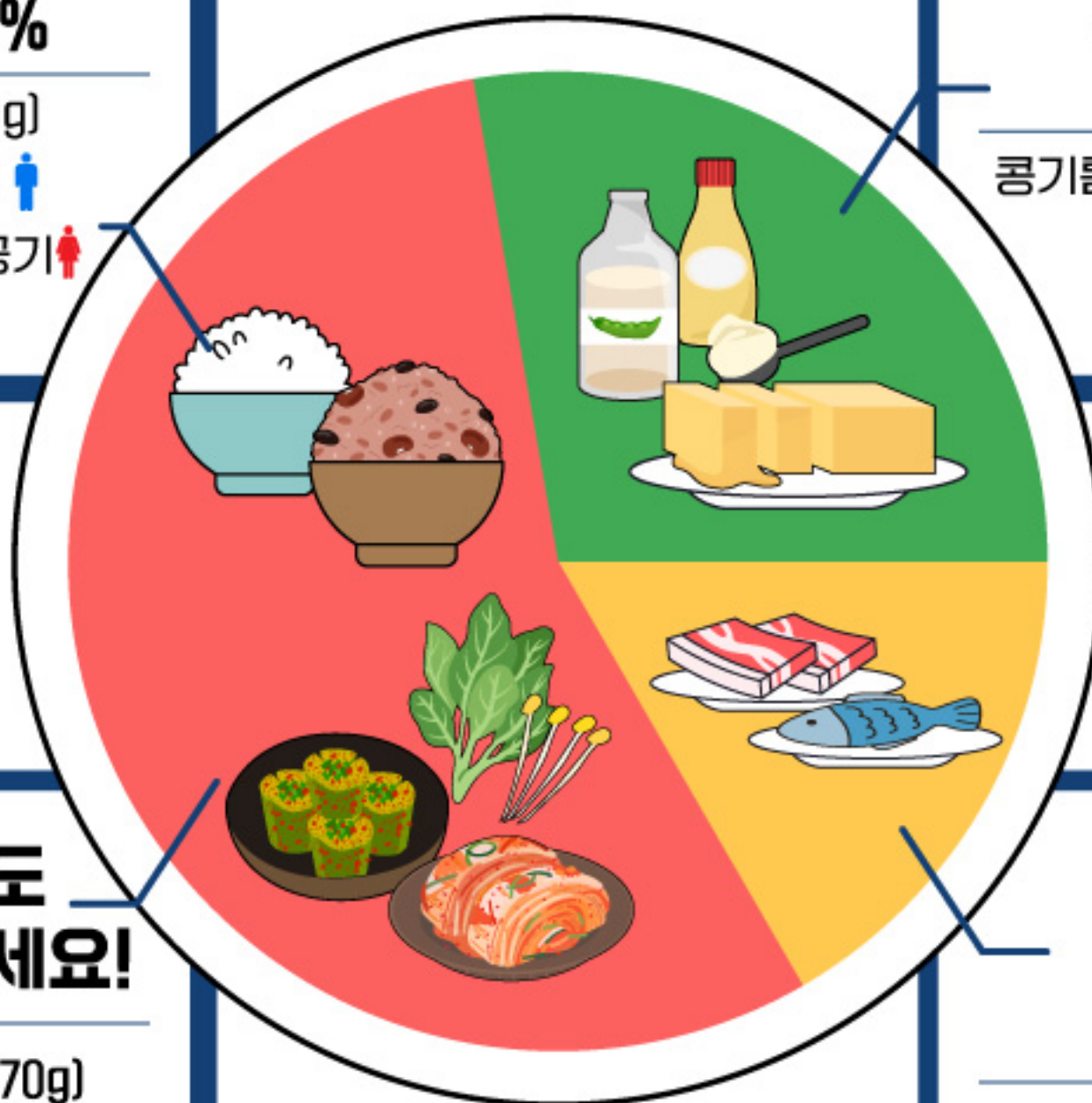
배추김치 / 오이소박이(40g)

→ 한 종지

단백질 7 ~ 20%

육류(60g) / 생선(70g)

→ 손바닥 크기



“영양소별 1회 적정 섭취 비율이 달라요!”

건강한 탄수화물 섭취를 위한 팩트 체크!

머리를
많이 쓰면
다이어트가
될까?

NO

살 빼려면
탄수화물은
무조건
줄여야 할까?

NO

좋은 탄수화물과
나쁜 탄수화물의
구분은
유의미할까?

YES

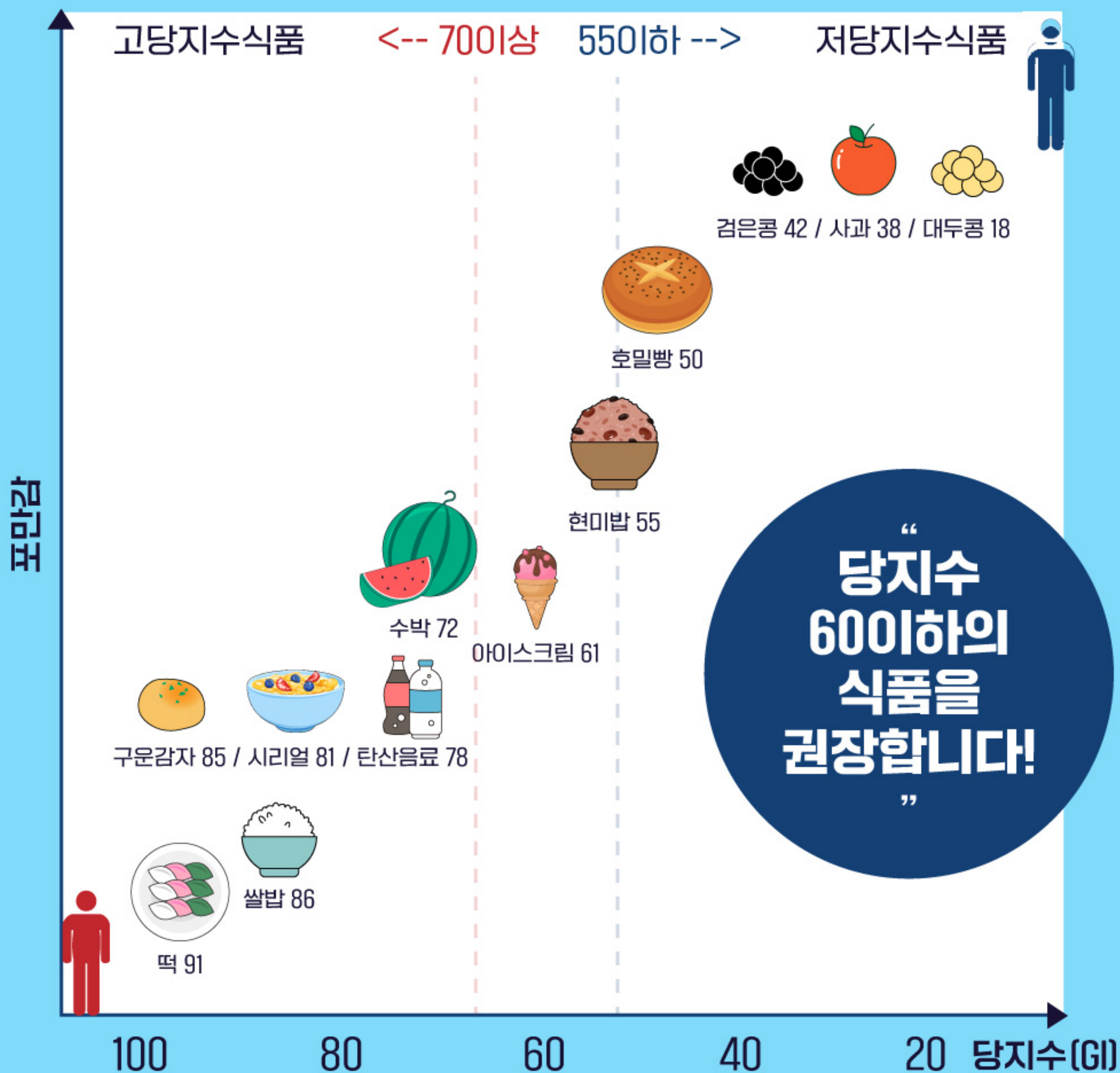
탄수화물을
주식으로
삼으면
위험할까?

NO

탄수화물 섭취는
정말 기억력
향상에
도움을 줄까?

YES

부록. 당지수(GI) 별 탄수화물 분포도



출처 : 삼성서울병원 「식품별 1회 섭취 분량에 따른 당 지수」(2014)