

당류란?

당류 속 포도당은 원활한 두뇌활동에 쓰이는 필수적인 에너지원입니다.



하지만, 당류를 과다 섭취하게 되면



주의력 결핍,
관행행동 장애

충치

고혈압

당뇨

일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

2 수분 보충을 위해 음료수를 찾기보다는 **시원한 물이나 탄산수**를 선택하기



탄산음료 1잔
(당 22g, 200ml)

레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔
(당 0g, 200ml)

탄산음료 1잔 대신 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔을 마시면 약 22g의 당 섭취를 줄일 수 있어요.

일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

4 제품 구입 시 **영양성분표**에서 당류 함량 확인하기

영양정보		총 내용량 90g 277kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 0mg	0%	
탄수화물 34g	11%	
당류 9g	9%	
지방 14g	27%	
트랜스지방 0g		
포화지방 10g	67%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 3g	5%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal
2000kcal 기준으로 70세 이상 노인, 청소년, 임산부, 어린이
다를 수 있습니다.

* 식품포장의 「영양정보」란에서 "당류" 함량을 확인하세요!

당류 함량을 확인하고 적게 든 식품을 선택해 당 섭취를 줄여나가는 습관을 들여보아요.

일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

1 음료나 빙과류 대신 영양소가 함유된 **신선한 과일** 간식 찾기



아이스크림 1스쿵
(당 17g, 열량 246kcal)

수박 1조각
(당 7.6g, 열량 46.5kcal)

아이스크림 1스쿵 대신 수박 1조각을 먹으면 약 9.4g의 당 섭취를 줄일 수 있어요.

일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

3 어린이 음료를 선택할 때는 가급적 **품질인증마크 제품**을 선택하기



일반 제품

품질인증을 받은 혼합음료·과채음료
(200ml)

품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)가 일반 제품보다 당류가 14~38% 적게 포함되어 있어요.

일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

5 음식을 조리할 때에 설탕 대신 **천연 식재료를 사용**하기



토마토케찹 30g
(당 6g)

토마토페이스트 30g
(당 4g)

토마토 30g
(당 1g)

당류 함량을 확인하고 적게 든 식품을 선택해 당 섭취를 줄여나가는 습관을 들여보아요.