

제목

당류섭취

## 건강을 위해 당류 섭취를 줄이세요!



### 당이란 무엇인가요?

우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데. 이 중에서 **단맛을 내는 것을 당**이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어 있기 때문입니다.

당은 곡류, 과일, 채소 같은 자연식품 속에 들어 있기도 하고, 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

#### \* 숨어있는 당을 찾아라!!

당이 많이 들어 있는 식품을 알아봅시다. 식품의 맛이나 색을 강하게 하고, 오래 보존하기 위하여 당을 넣습니다. 사탕, 과자, 초콜릿, 음료류, 시리얼 등과 같은 가공식품에는 당이 많이 들어 있습니다.

#### \* 바나나 우유를 좋아하세요?

흰 우유 1컵에는 당이 9g 들어 있어요.  
과즙 우유에는 20g, 맛 우유(초콜릿, 바나나)에는 19g이 들어 있는데 이 양은 **콜라나 사이다의 당 함량과 비슷**해요. 건강을 위해 되도록 흰 우유를 먹어야겠지요?

#### \* 시원한 탄산음료, 기쁨은 잠깐!

음료(1캔) 중 콜라에는 32g, 사이다에는 26g, 향이 있는 탄산음료에는 33g의 당이 들어 있어요.  
하루에 음료 1캔씩을 매일 먹을 경우 1년에 5kg 이상 체중이 증가할 수 있어요.



#### \* 당은 어느 정도 먹어야 하는지 알아봅시다

1일 당 섭취 권고량은 50g 정도입니다.

이 양은 큰 숟가락으로 약 4개 정도입니다.



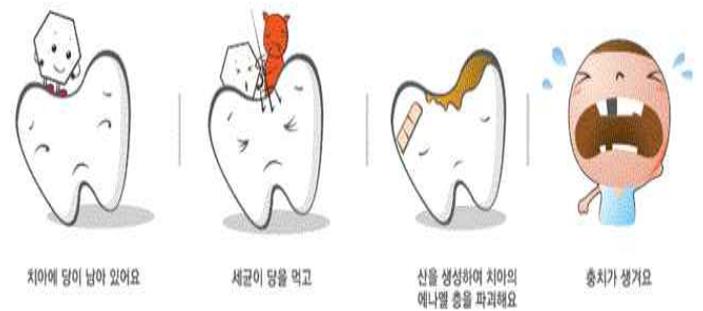
### 당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

당이 들어있는 식품은 달콤해서 맛이 좋고, 기운을 북돋워 주며, 기분도 좋게 합니다.

그런데 많이 먹으면?

#### 1. 충치가 생겨요.

초콜릿, 캐러멜, 젤리 등과 같이 치아에 잘 붙는 음식은 충치를 일으켜요. 단 음식을 먹은 후에는 양치질을 해야 해요.



#### 2. 똥똥해져요.

당이 흡수되어 혈액 중에 많아지면 당이 신체의 각 세포로 운반되어 신체 활동에 필요한 에너지로 쓰이고, 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장돼요.

저장된 지방이 많아지면 똥똥해집니다.

#### 3. 주의력이 부족해져요.

당을 많이 섭취하게 되면 성격이나 행동이 달라져요.

#### \* 당을 적게 먹기 위한 방법

1. 가공식품보다 자연식품을 먹어요.
2. 가공식품을 살 때는 영양표시를 잘 봐요.

