



# 영양·위생소식지

( 주제 : 당류 섭취 줄이기 )

업무담당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

## • 당류란?

가공식품을 통한  
당류 1일 적정 섭취량 50g

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.

당류는 1g 당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.



주로 간과 근육에 저장  
많은 양의 당을 섭취시  
지방으로 전환



에너지를 내는  
체내 에너지 공급원



하나의 당으로  
이루어진 당



단당류 두 개가  
결합한 당

## ▶ 당류 과다 섭취시 문제점



충치



비만

당이 박테리아에 의해 발효되면 산을 생성하고, 산은 단단한 치아를 상하게 하여 충치가 생기게 된다. 또한 과도한 당 섭취는 에너지원으로 사용되지 못하고 남은 당류가 체지방으로 축적되어 비만, 당뇨, 고혈압을 유발한다.

## ▶ 당류 섭취를 줄이는 방법

1. 탄산음료, 초코우유 대신 물, 흰우유 섭취하기
2. 가공식품보다 자연식품을 섭취하기
3. 후식은 달지 않게 먹기
4. 설탕 대신 양파, 과일 등 자연식품으로 단맛 내기
5. 식품 구매 시 당류 함량을 확인하여 당이 적은 식품을 선택하기



고혈압



당뇨병



## 식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량



시리얼 1컵

●●●●●



비스킷 작은 1봉

●●●●●



아이스크림 1스쿰

●●●●●



초콜릿 1/2개

●●●●●



사탕 5개

●●●●●



스낵 과자류 1/2봉지

●●●●●



달기편빵

●●●●●



단팥빵 1개

●●●●●



오렌지주스

●●●●●



탄산음료류 1컵

●●●●●



떠먹는 요거트 1개

●●●●●



스포츠 음료 1컵

●●●●●

중요한 에너지원이지만 **가공식품의 첨가당**을 통해 **과다하게 섭취되는 당류!**  
많은 양의 당류는 **비만의 주범**입니다. **덜 달고, 더 맛있는** 식습관을 통해 건강하게 생활해요.