



전북인공지능 고등학교

☎ 063-562-9703
FAX 063-563-4440

5월 식품안전 및 영양 · 식생활교육

식생활교육관
063-563-2457

당류 줄이기 실천방법

당이란?



- ✓식품 내에 존재하는 모든 단당류,이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질
- ✓탄수화물의 한 종류인 당류는 **1g당 4kcal**의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 혈관에 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용되며, 나머지는 지방으로 축적됨

당, 얼마나 먹어야 할까?

- ☑충 당류
-1일 열량의 10~20%(50~100g) 이내로 섭취
- ☑가공식품을 통한 당류
-1일 열량의 10% (**50g**) 이내로 섭취

당류 과잉 섭취 시 문제



주의력 결핍,
과잉행동장애

충치

고혈압

당뇨

식품 속 당류 함량

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류 함량

시리얼 1컵 ●●●●●	비스킷 작은 1봉 ●●●●●	아이스크림 1스쿱 ●●●●●	초콜릿 ½개 ●●●●●
사탕 5개 ●●●●●	스낵 과자류 ½봉지 ●●●●●	말기잼빵 1개 ●●●●●	단팥빵 1개 ●●●●●
오렌지주스 1컵 ●●●●●	탄산 음료류 1컵 ●●●●●	떠먹는 요구르트 1개 ●●●●●	스포츠 음료 1컵 ●●●●●

당류 적게 섭취하는 방법

탄산음료 대신 물 또는 탄산수 마시기



탄산음료 1병(350ml)를
절반만 마셔도 당류 20g 감소

간식으로 신선한 과일을 먹기



과자 1봉지(50g),
아이스크림류 1스쿱(100g)보다
사과 3조각(100g), 귤 1개
반(100g) 먹을 때 당류 8g 감소

커피에 설탕, 시럽 빼기



믹스커피 2잔(24g)보다
1잔(12g) 마시면 당류 6g 감소
시럽 1번(10ml) = 각설탕 2개 = 당류 6g(24kcal)

저감 표시 제품 구매하기



식품 포장지에 “덜”, “감소”,
“줄임” 표시 제품 고르기

식품을 조리할 때 설탕 대신 자연식재료로 단맛 내기



설탕 대신 양파, 파로 단맛 내기

영양정보 확인하기



식품포장의 영양정보란에서
“당류” 함량 확인하기

주의하세요! 액상과당!

액상과당 (고과당 옥수수시럽)



옥수수의 포도당을 과당으로 전환시킨 설탕 대체제
- 체내 흡수가 빨라 혈당을 급격히 증가시킴
- 음료류에 설탕 대신 주로 사용
- 과자, 젤리, 물엿, 조미료 등 단맛이 나는 거의 모든 가공식품에 널리 사용되고 있음