



## 당류 섭취 줄이기



### ● 당이란?



우리 몸에 꼭 필요한 영양소 중 탄수화물이 있는데, 이 중 단 맛을 내는 성분을 “당”이라고 한다.

곡류·과일·채소와 같은 자연식품 속에 들어 있기도 하며, 과자·아이스크림·음료수 같은 가공식품 속에도 들어 있다.

### ● 당 이런 일을 해요.

▷ 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.



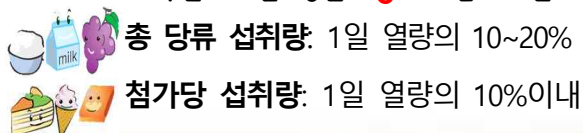
▷ 단 맛과 향미를 제공해요.



### ● 당 특히 가공식품의 첨가당을 많이 먹으면?



### ● 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취기준?



총 당류 섭취량: 1일 열량의 10~20%

첨가당 섭취량: 1일 열량의 10%이내

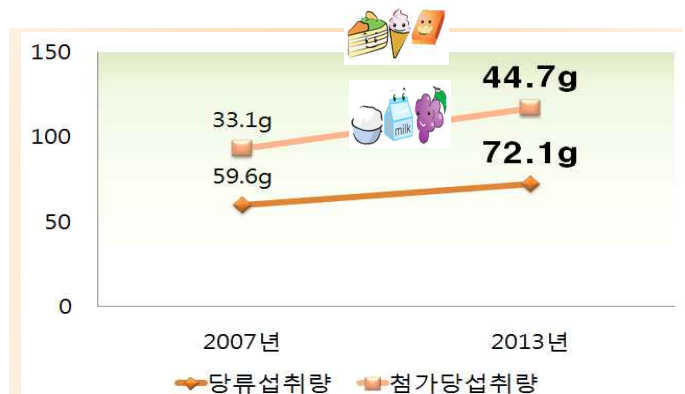
※ 하루에 총 2,000kcal 섭취하는 성인의 경우 200kcal (당으로 환산 시 50g) <2015한국인 영양섭취기준>

### ● 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취 실태

2013년 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취량

- ▷ 가공식품을 통한 첨가당 섭취량은 8.9%(44.7g)
- ▷ 당류섭취량은 열량 대비 14.7%(72.1g)

<식품의약품안전처 보도자료>



### ● 당류 섭취 줄이기 실천

사탕, 과자, 아이스크림, 케이크와 같은 단 음식 적게 먹어요

콜라, 사이다 대신 물을 마셔요

바나나 우유, 초콜릿 우유 대신 흰 우유를 마셔요

간식으로 가공식품 대신 채소와 과일을 먹어요

영양표시를 확인해서 당이 적은 식품을 선택해요

<그림 및 자료출처 : 식품의약품안전처>

## 절기 이야기 (11월)

### 입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼어붙고 일하기가 어려워지기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



<타락죽>



<수수부꾸미>