

# '일주일만 덜달게'

당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.

## ◆당류란?

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.

가공식품을 통한  
당류 1일 적정 섭취량 50g



주로 간과 근육에 저장  
많은 양의 당을 섭취시  
지방으로 전환



에너지를 내는  
체내 에너지 공급원



하나의 당으로  
이루어진 당



단당류 두 개가  
결합한 당





# 식품 속의 당류

◆ = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류할량



시리얼 1컵



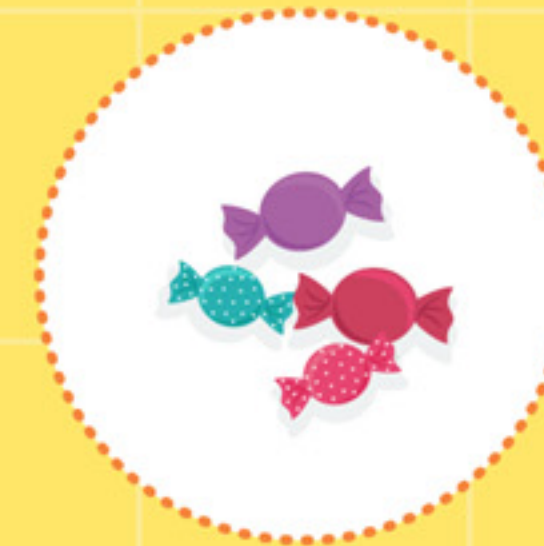
비스킷 작은 1봉



아이스크림 1스쿵



초콜릿 1/2개



사탕 5개



스낵 과자류 1/2봉지



딸기잼빵



단팥빵 1개



오렌지주스



탄산 음료류 1컵



떠먹는 요구르트 1개



스포츠 음료 1컵



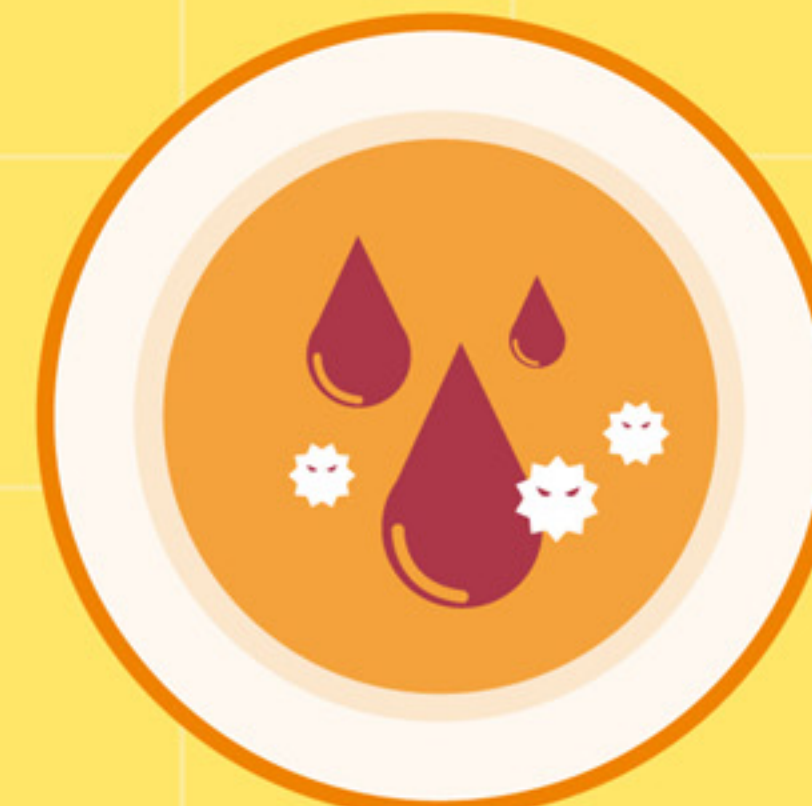
## ◆ 당류 과다 섭취시 문제점 ◆



충치



고혈압



당뇨병





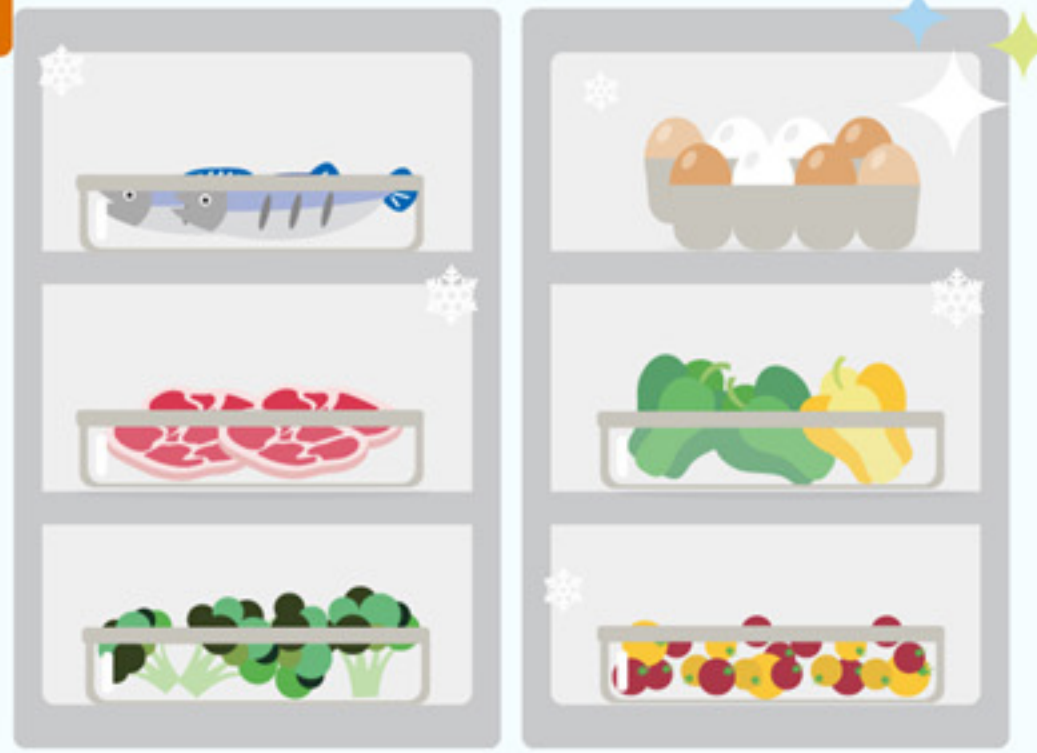
## 당류 섭취를 줄이려면?

01



탄산음료 대신 물을 마셔요.

02



신선식품을 이용해요.

03



후식은 달지 않게 드세요.

04



설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.

05



우리 아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

중요한 에너지원이지만 **가공식품의 첨가당**을 통해 **과다하게 섭취되는 당류!**

많은 양의 당류는 **비만의 주범**입니다.

**‘일주일만 덜달게’** 당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.