식품의약품안전처

식품안전정보원
NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

이것만 알면 흑당 인싸 인정!

흑당, 얼마나 알고 먹나요?

버블티부터 과자에 이르기까지 대한민국을 강타한 흑당 열풍!
황홀한 단맛과 함께 남다른 비주얼로 사랑받는 흑당,
우리는 얼마나 알고 먹나요?

흑당은 건강한 당?

정제과정을 통해 영양소가 거의 사라진 흑설탕에 비해
비정제당인 흑당에는 영양소가 미량 남아 있지만 건강에 도움이 되는 양은 아닙니다.

흑당 음료 한잔의 당 함유량은 30~50g으로 꽤 높은 수치입니다.
흑당 음료 한잔 ≒ 하루 당류 권장섭취량

〈우리나라 가공식품을 통한 하루 당류 권장섭취량 : 50g〉

WHO
하루 권장 섭취량

=

흑당음료1잔
(당 함유량 30~50g)

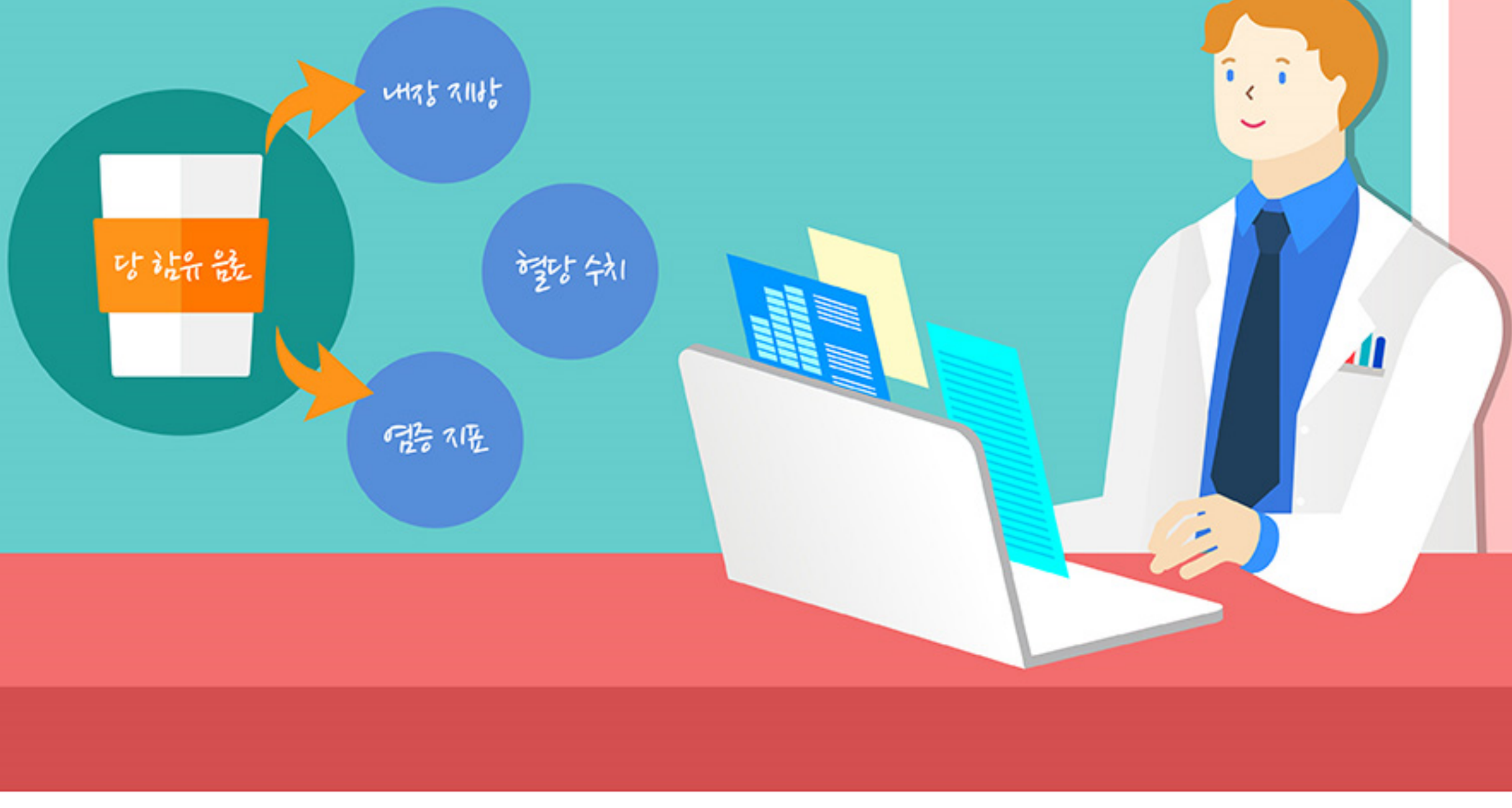
=

각설탕 10~17개
(1개 3g)

식품의약품안전처 연구 결과에 따르면 가공식품을 통한 당류 섭취량이
하루 전체 섭취 칼로리의 10%를 넘는 경우 당뇨병 위험률 41%,
고혈압 위험률 66%, 비만 위험률은 39% 증가한다고 합니다.

또한 '영국 의학 저널'에 발표된 최신 연구에 따르면
당 함량이 높은 음료 섭취량이 100mL 증가하면
암 위험이 18% 증가한다고 하는데요.

당 함량이 높은 음료에 **함유된 당분이 내장 지방, 혈당 수치,**
염증 지표에 영향을 미치기 때문이라고 합니다.



흑당, 너의 이름은?

우리에게 친숙해진 흑당!!

흑당은 세계 각국에서 사용되고 있으며 **나라마다 부르는 이름이 조금씩 다르답니다.**

국내의 경우, **흑당을 '블랙슈가', '흑설탕', '브라운 슈가' 등으로**
혼용해서 문제가 되고 있는데요, 이것은 흑당에 대한 오해라고 할 수 있습니다.

오해금지!!
제조과정이 다른 흑당과 흑설탕

흑당은 사탕수수즙을 끓이고 졸여 완성되는 비정제당으로
검정에 가까운 빛깔 때문에 '블랙슈가 (black sugar)' 라고 부릅니다.
반면, 흑설탕은 백설탕을 만든 후 당밀(시럽)을 섞어 만든 것으로
'브라운 슈가 (brown sugar)'라고도 합니다.

캐러멜화

정제

흑당
(Black Sugar)

제조과정부터 엄연히 다른
흑당과 흑설탕,
혼용해서 사용하면 안되겠죠?

흑설탕
(Brown Sugar)

흑당도 엄연한 당(糖)!
양과 횟수를 조절하며
마셔야 하는것 인정?
어~ 인정!