



식품의약품안전처



식품안전정보원

NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

과잉섭취를 주의해야 할 영양소



건강 위해가능 영양성분 알고 계신가요?

식품위생법 제 70조의 7 건강 위해가능 영양성분 관리

국가 및 지방자치단체는 식품의 **나트륨, 당류, 트랜스지방** 등
영양성분의 과잉섭취로 인한 국민보건상 위해를
예방하기 위하여 노력하여야 한다.



과잉섭취 주의하세요!



나트륨



당류



트랜스지방

나트륨 sodium



I 나트륨이란?

몸의 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등에 필요한 무기질로, 소금을 통해 많은 양을 섭취하고 있습니다.

I 과다 섭취 시



I 이렇게 줄여봐요!



나트륨이 적은 식품을 선택해요



국물은 적게, 소스는 따로 먹어요



채소와 과일을 충분히 먹어요



외식 시 '싱겁게' 조리를 요청하세요

당류 saccharide



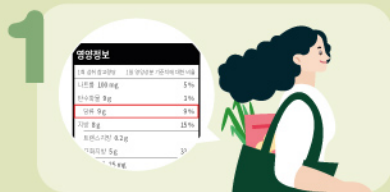
I 당류란?

탄수화물 중에서 단맛을 내는 것으로
1g당 4kcal의 에너지를 제공하며
특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.

I 과다 섭취 시



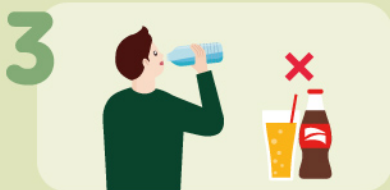
I 이렇게 줄여봐요!



당류가 적은 식품을 선택해요



설탕을 줄이고 양파, 파로 단맛을 내요

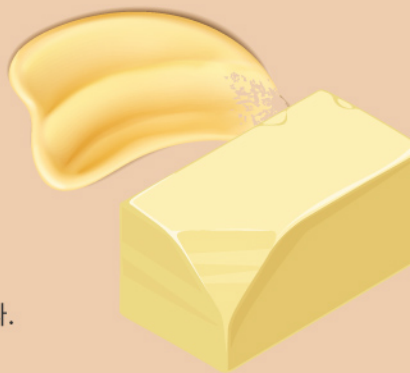


목이 마르면 음료수 대신 물을 마셔요



우리 식탁의 단맛을 줄여주세요

트랜스지방 trans fat



| 트랜스지방이란?

식물성기름을 고체형태로 가공할 때 생성되며 모양이 포화지방과 비슷하여 몸속에서도 비슷한 기능을 합니다.

| 과다 섭취 시



| 이렇게 줄여봐요!



트랜스지방이 적은 식품을 선택해요



마가린, 쇼트닝 대신 식물성 기름을 써요



기름을 오래, 반복해서 사용하지 마세요



튀기기 보다는 삶고, 찌고, 구워요