



9월 영양 소식

군산동고등학교 2022

날짜 (2022. 9. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

건강한 생활을 위한 당 · 나트륨 섭취 줄이기

당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에도 있으며 식품 가공 중에 첨가되기도 합니다.
1g=4kcal 열량을 냅니다.

얼마나 먹어야 할까요?

▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

※ 총 열량의 10% 이내

→ 2000kcal 섭취 시
하루 당 섭취 권고량은
50g이내입니다.

▶ 한국인 평균 섭취량

2018년 기준 한국인의 당류 섭취량은 평균 58.87g인 반면, 청소년(12~18세)은 72.79g으로 권고량에 비해 높은 것으로 나타나고, 매년 섭취량이 증가하는 추세를 보입니다.

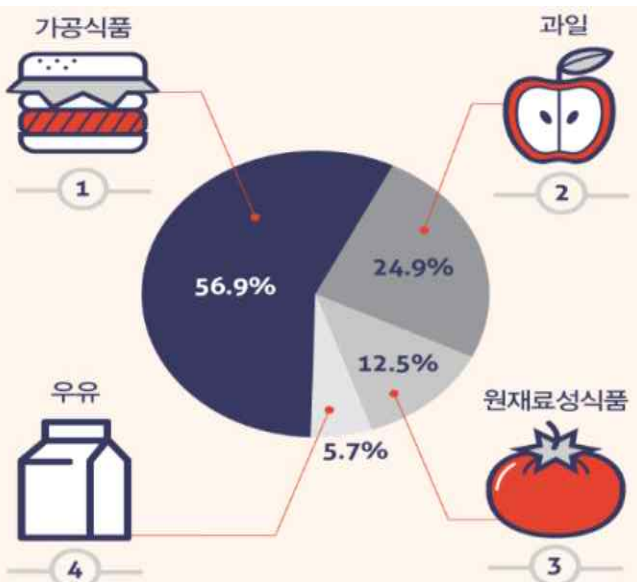
WHO 1일 당류 섭취 권고량
: 50g(2,000kcal 기준)



큰 숟가락 약 4개에 해당

우리의 당 섭취 보고

<하루 평균 당류 섭취량>



가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.

식품 속 당 함량은?



당 섭취를 줄이는 법

▶ 단 음식을 적게 먹습니다.

▶ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.

▶ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.

영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.



나트륨이란?

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다. 소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.

소금(NaCl)=나트륨(Na,40%)+염소(Cl, 60%)



얼마나 먹어야 할까요?

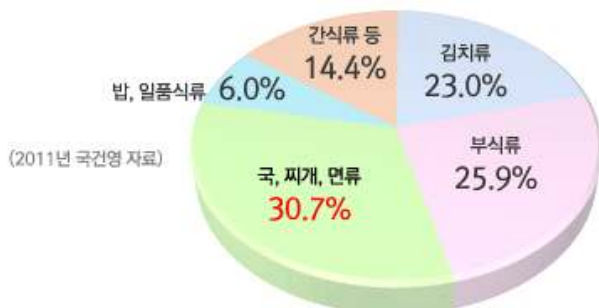
WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량 > 2,000mg

우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량 > **4,831mg** <2011년 기준>



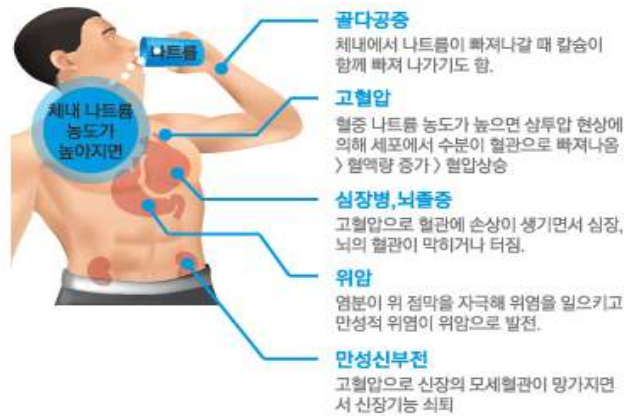
우리의 당 섭취 보고

<하루 평균 나트륨 섭취량>



국, 면, 찌개류에서 나트륨 섭취 비율이 가장 높습니다.

나트륨 과다 섭취 시 부작용



나트륨 섭취를 줄이는 법

▶ 국물은 적게 먹습니다.

매 끼니마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량을 1/2로 줄일 수 있습니다.

▶ 영양표시에서 나트륨 함량을 확인합니다.

영양성분		
1회 제공량 17g(90g), 총2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	510kcal	
탄수화물	79g	24%
당류	0g	-
단백질	10g	17%
지방	17g	34%
포화지방	15g	100%
트랜스지방	1g	-
콜레스테롤	30mg	10%
나트륨	1,930mg	97%
칼슘	143mg	20%
철	0mg	0%
비타민 C	0mg	0%
%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율		

나트륨

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,930mg을 섭취하게 되고, 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 97%를 섭취하는 것입니다.

영양성분표에 표시된 나트륨의 %영양소기준치를 확인합니다. 본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.

▶ 채소와 과일을 많이 먹습니다.

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강 문제를 다소 줄일 수 있습니다.

2022년 9월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)