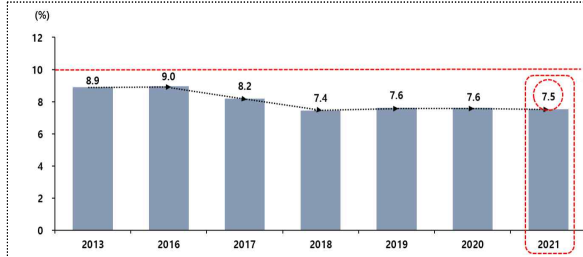


# 「덜 달게」 먹기 다 같이 실천해요!

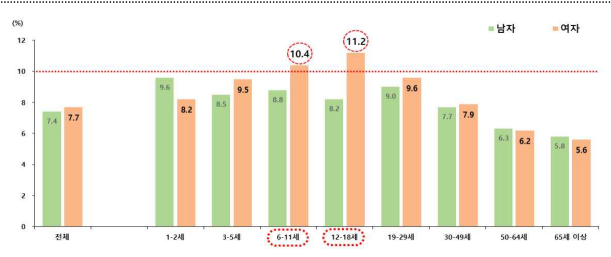
(자료제공 : 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과 ☎ 043-719-2280)

## 1. 우리 국민의 당류 섭취량?

- 가공식품을 통한 당류 섭취량(34.6g)은 하루 평균 총열량의 7.5%로 **WHO 권고기준(10%)**보다 낮은 수준이나, **여자 어린이(6~11세) · 여자 청소년(12~18세)**은 권고기준을 **초과**  
 \* 어린이 : 남자 8.8%, **여자 10.4%**, 청소년 : 남자 8.2%, **여자 11.2%**



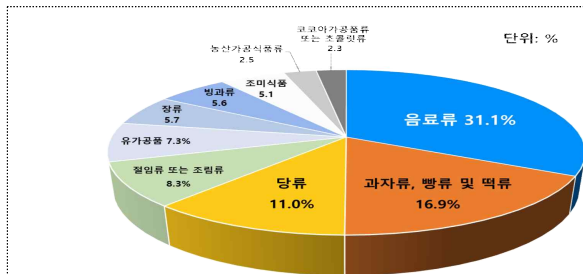
열량 대비 가공식품을 통한 당류 섭취비율 추이('13-'21)



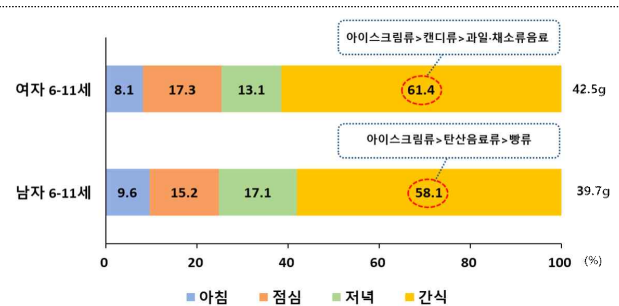
1일 총열량 대비 가공식품을 통한 당류 섭취비율('21)

## 2. 가공식품 중 어떤 식품을 통해 당류를 주로 섭취하나요?

- 가공식품을 통한 당류 섭취의 주공급원은 **음료류(31.1%), 과자류 · 빵류 및 떡류(16.9%), 당류(11.0%)** 순이었음
- 여자 어린이 · 청소년은 같은 연령층 남자에 비해 **음료류, 캔디류 등을 간식**으로 많이 섭취



가공식품 종류별(22군) 당류 섭취 비율('21)



(6-11세) 가공식품을 통한 당류 섭취비율('21)

## 3. 달게 먹는 습관은 건강에 왜 해로운가요?

- 지나친 당류 섭취는 **비만, 당뇨병 등 만성질환**을 일으킬 우려가 있으며, 특히 어린이, 청소년 시기에 달게 먹는 습관은 성인이 되어서도 이어질 가능성이 큼

## 4. 덜 달게 먹기 어떻게 실천할 수 있을까요?

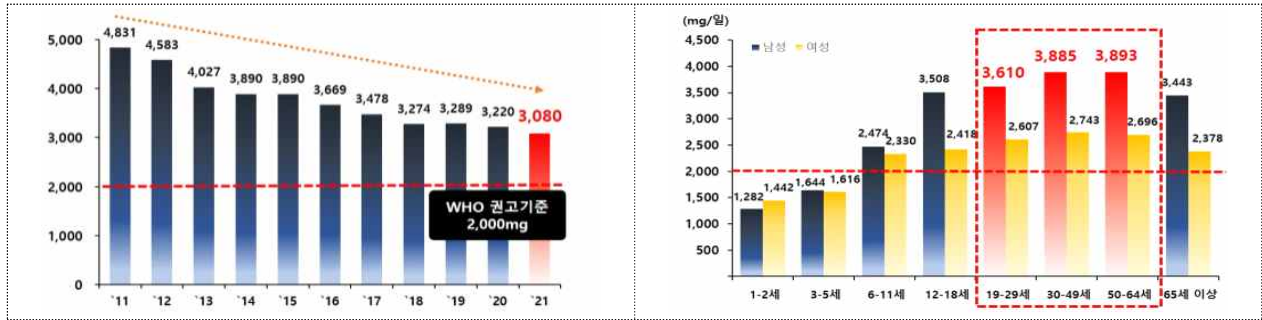
- 갈증이 날 때는 탄산**음료** 대신 **물**을 마십니다.
- **후식**은 **달지 않게** 드세요
- 설탕 대신 **양파, 파**로 **단맛**을 내세요
- 가공식품을 구매할 때에는 반드시 **영양표시**를 **확인**합니다.

# 「덜 짜게」 먹기 다 같이 실천해요!

(자료제공 : 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과 ☎ 043-719-2280)

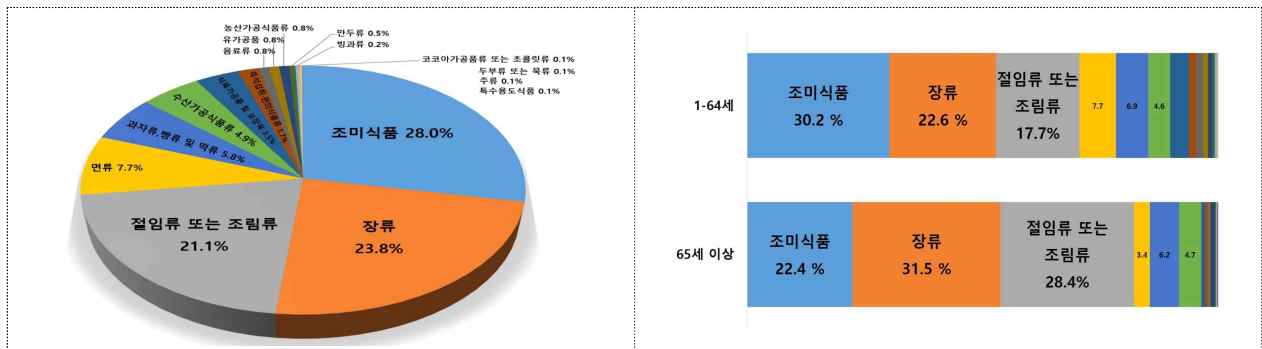
## 1. 우리 국민의 나트륨 섭취량?

- 하루 나트륨 섭취량은 3,080mg으로 **WHO 권고기준(2,000mg)보다 1.5배** 높은 수준, 성인 남성은 하루 권고량의 1.8~1.9배 수준으로 여성보다 1,000mg 이상 섭취



## 2. 가공식품 중 어떤 식품을 통해 나트륨을 주로 섭취하나요?

- 나트륨 섭취의 주공급원은 식염 등 **조미식품(28.0%), 장류(23.8%), 김치 등 절임류·조림류(21.1%)** 순이었음
- 1~64세는 식염을 포함한 조미식품, 65세 이상에서는 장류로부터의 나트륨 섭취량이 가장 높음



## 3. 짜게 먹는 습관은 건강에 왜 해로운가요?

- 지나친 나트륨 섭취는 **뇌졸중, 고혈압, 위장병, 골다공증**을 일으킬 우려가 있으며, 특히 어린이, 청소년 시기에 짜게 먹는 습관은 성인이 되어서도 이어질 가능성이 큼

## 4. 덜 짜게 먹기 어떻게 실천할 수 있을까요?

- **나트륨이 적은 식품을 선택**해요.
- 소금 대신 **천연향신료를 사용**해요.
- 국, 탕, 찌개의 **국물을 적게** 먹어요.
- **신선한 채소, 우유**를 충분히 먹어요.
- 외식 시 '**싱겁게**' 와 '**소스를 따로 주세요**' 라고 주문하세요.