

당 줄이기

건강한 생활을 위한 당 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 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

당의 역할

에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓ 두뇌는 에너지원으로 포도당만을 사용해요. 따라서 세끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침식사로 포도당이 공급되어야 합니다.
- ✓ 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장됩니다.

단맛과 향미를 제공해요.

- ✓ 당의 종류에 따라 단맛의 정도에 차이는 있으나 당은 단맛을 내므로 식품의 조리 및 향미에 영향을 미칩니다.
- ✓ 단맛을 내기 위해 가공식품에 첨가됩니다.

두뇌가 일하기 위해서도 당이 필요해요~



얼마나 먹어야 할까요?

- ✓ 세계 보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓ WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취시 당은 50g 이내로 섭취해야 합니다.

식품의 당 함량

자연식품 속의 당

- ✓ 과일, 꿀, 고구마, 단호박, 옥수수 등(100g 당 말기: 3g, 우유: 4g, 토마토: 5g) 단맛이 있는 자연식품에는 당이 함유되어 있습니다.

가공식품 속의 당

- ✓ 가공식품은 단맛을 내기 위해 당이 첨가되었으므로 생각지도 못한 다량의 당이 숨어 있습니다.
- ✓ 당 섭취를 줄이기 위해서는 가공식품 선택 시 숨어 있는 당을 찾아내는 것이 필요합니다.

천연당 vs 첨가당



자연식품 속 단맛 (천연당)
자연식품 속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수



가공식품 속 단맛 (첨가당)
가공식품 속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

많이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는 주의력을 결핍 시킵니다.



과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험 요인이 됩니다.

당 섭취 저감화 방법

단 음식을 적게 먹어요.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹어요.
- 바나나 우유, 초콜릿 우유 보다 흰 우유를 마셔요.

가공식품보다는 자연식품을 먹어요.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마셔요.
- 과일주스 대신 과일을 섭취해요.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 섭취해요.

가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인해요.

제철 식재료

기관지를 튼튼하게! 시원달콤한

배



🍌 영양 이야기

배는 3000년 전 재배되기 시작했고, 배의 맛에 반한 그리스의 역사가 호머는 '신의 선물'이라고 극찬했다고 한다. 알칼리성 식품인 배는 수분함량이 85% 이상으로 풍부해 숙취해소에 좋으며 루테올린 성분이 풍부해 기관지 건강에도 좋다. 또한 펙틴 성분이 많아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 장의 연동운동을 도와 변비 증상을 개선할 수 있다.

💡 식재료 활용 꿀팁

배를 구매할 때는 짙은 황색을 띠고 모양이 둥글고 큰 것이 좋으며, 두께가 얇고 상처가 없는 것을 고르는 것이 좋다. 보관할 때는 신문지에 싸서 냉장 보관한다. 생과일로 먹거나 주스, 통조림, 잼, 배숙 등을 만들어 먹으며, 연육효소가 단백질의 연육을 도와주므로 육류 요리에 활용한다.

서해안의 명물

대하



🦐 영양 이야기

갑각류 중에서도 다양한 요리가 가능하고 맛도 좋은 대하는 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 비타민 B, E, 아연(면역강화), 타우린(콜레스테롤 억제), 아스파라긴산(피로회복), 아스타크산틴(항산화작용, 질병예방), 아르기닌(성장호르몬 분비, 성장발육 도움), 키토산(뼈 건강) 성분이 풍부하다.

💡 식재료 활용 꿀팁

몸이 투명하고, 껍질은 단단하며 윤기가 나는 것이 좋다. 대하에 콜레스테롤이 함유된 것은 맞지만 몸에 해로운 정도는 아니다. 대하를 먹을 땐 카페인이나 들어간 음식은 피하는 것이 좋고, 갑각류 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의해야 한다.

제철 식재료로 만드는 요리



배도라지즙



배생채 비빔밥



오이배 무침



대하 구이



대하탕



대하 감바스