

덜 달게 먹기 당류 섭취를 줄이자

당이란 물에 녹아서 단맛이 나는 물질로, 우리 몸에 흡수되면 에너지로 사용되지만, 과잉 섭취할 경우 지방으로 축적되니 적당량만 섭취하도록 해요^^

▶ 총 당류 : 1일 열량의 10~20%(50~100g) 이내 / 가공식품 당류 : 1일 열량의 10%(WHO 1일 권장량: 50g) 이내

당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



고혈압



당뇨



충치

당류 50g이 들어있는 식품의 양 (가공식품)

아이스크림
2개탄산음료
1잔오렌지주스(250ml)
2개카스텔라
3조각프라푸치노류
1잔커피 음료
2개어떤 식품으로
대체해서 먹을까요?

물



우유



과일



통곡물 빵

덜 달게 먹기! 실천해 볼까요?

1

가공식품보다
자연식품을 먹어요.

2

탄산음료 대신
물을 마셔요.

3

단맛이 나는
후식을 먹지 않아요.

4

조리를 할 때
설탕 사용을 줄이고
양파, 파 등으로 단맛을 내요.

5

아이들에게 칭찬이나
보상의 뜻으로
단 음식을 주지 않아요.

6

가공식품을 구매할 때는
★영양표시를 확인해요.

알면 보이는 영양표시 성분 확인하기

영/양/성/분

1회 제공량 (80g) 총 2회 제공량 (160g)	1회 제공량 함량	%영양소기준치
1	열량 285kcal	-
2	탄수화물 46g	14%
3	식이섬유 -	-
4	당류 23g	-
5	단백질 5g	8%
6	지방 9g	18%
	포화지방 2.5g	17%
	트랜스지방 2g	-
	콜레스테롤 80mg	27%
	나트륨 150mg	8%
	칼슘 140mg	20%
	철 2mg	13%

*영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

영양표시란 제품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지 표시된 것으로, 식품의 포장지에 '영양성분' 또는 '영양정보' 라고 적혀있어요. 가공식품을 먹을 때에는 다음의 방법으로 영양성분을 확인해요!

- ① 총 제공량은 식품 전체 내용물의 중량이고, 1회 제공량은 1회 섭취하기에 적당한 양이에요. 1회 제공량과 총 제공량이 같을 수도 있고 다를 수도 있으니 **나의 섭취량을 계산한 후 영양성분을 파악**해요.
- ② %영양소기준치란 1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루 권장량을 100%로 보았을 때 해당 제품으로 얼마만큼의 영양소를 섭취할 수 있는 지 알 수 있어요.
- ③, ④, ⑤ 1회 제공량을 섭취했을 경우의 열량과 탄수화물, 단백질량을 말해요. 1회 섭취로 많은 열량을 섭취하지 않도록 **제공량 당 열량을 꼭 확인**해주세요.
- ⑥ 트랜스지방은 인공적으로 만들어진 지방으로 심혈관계 질환에 영향을 미칠 수 있으므로 가능한 적은 제품을 선택해요.

※ 1회 제공량은 자율적으로 설정된 단위로서, 영양학적으로 섭취권장량이 아니며, 같은 유형의 식품이라도 제조사에 따라 단위가 다르게 표시될 수 있어요.

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 속에서도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

1g=4kcal 열량을 냅니다.

얼마나 먹어야 할까요?

▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

총 열량의 10% 이내로 권고(WHO)

→ 2000kcal 섭취 시 하루 당 섭취 권고량은 50g 이내입니다.

▶ 한국인 평균 섭취량

2011년 국민건강영양조사 결과 한국인의 총 당류 섭취는 하루 65.3g으로 권고량에 비해 높은 것으로 나타났습니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량 : 50g(2,000kcal 기준)



큰 술가락 약 4개에 해당

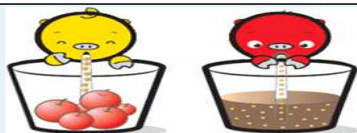
많이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



단맛을 내는 첨가당-설탕

설탕은 단맛을 내기 위해 식품에 인위적으로 첨가하는 당으로 다른 영양소는 거의 없고, 열량만 높은 빈 영양소로 몸에 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아져 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속 되면 건강에 해롭습니다.



천연당

첨가당

자연식품속 단맛(천연당)

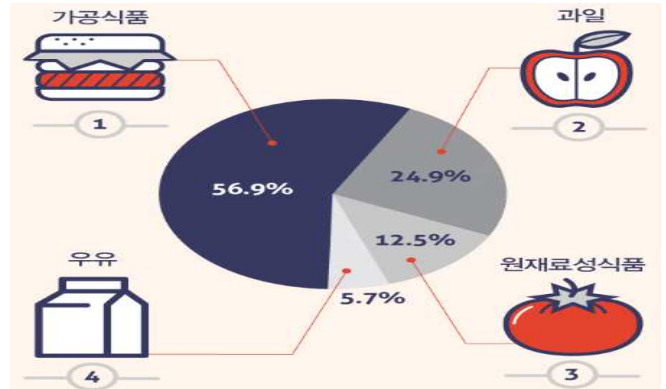
-자연식품속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수

가공식품속 단맛(첨가당)

-가공식품속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

우리의 당 섭취 보고

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.



<하루 평균 당류 섭취량>

식품 속 당 함량은?



당 섭취를 줄이는 법

▶ 단 음식을 적게 먹습니다.

▶ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.



<바꿔먹기 실천>

▶ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.

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

자료출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지가족부