서영 2024.6월	"나는 꿈꾸고 우리는 이룹니다!"		
서영고 자립·경애·청순	영 양 교 육	식생활관	530 - 2369
		http://www.seoyoung.hs.kr	

당류 건강하게 섭취하기

당류

당류는 60% 이상을 가공식품으로 섭취하고 있고, 그중 탄산음료, 커피 등의 음료류 섭취 비중이 높게 나타났습니다.
자신의 하루 총 열량의 10% 이내로 당류를 섭취하고,
가공식품보다는 과일·채소의 섭취 비율을 높이는 것이 당류 섭취를 줄이는 좋은 방법입니다.

천연당

식품에 **자연적으로 함유되어 있는 당**을 말합니다.
건강에 좋은 효과를 주려면
적정량 섭취가 필요합니다.

첨가당

식품에 **인위적으로 첨가된 당**을 의미합니다.
주로 가공식품에 많이 함유 되어 있으며,
첨가당 함량이 높은 식품의
섭취를 줄이는것이 좋습니다.

과다섭취시 문제점

당류 건강하게 섭취 실천하기

구입시

가공식품보다
자연식품 구입하기

영양정보를 확인하여
당 함량이 적은 식품을
선택하기

조리시

설탕 대신 **양파, 파**로
자연적인 단맛 내기

설탕, 올리고당, 물엿 대신
양파즙, 사과즙, 배즙을
사용하기

섭취시

과자·빵·떡·아이스크림
보다 **과일** 선택하기

음료 선택 시 물 또는
탄산수 선택하기