



영양교육

식생활관

530 - 2369

<http://www.seoyoung.hs.kr>

■ 설탕 ■

1. 설탕을 많이 먹으면 어떻게 되나요?

설탕을 많이 섭취하면 충치와 잇몸질환이 발생하고, 당이 지방으로 축적되면서 피를 끈적끈적하게 만들어 동맥경화와 심혈관계 질환을 유발합니다. 또한, 인슐린 요구량을 증가시켜 당뇨병의 위험이 높아집니다.

2. 설탕 섭취를 줄이는 방법

- ① 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.
- ② 요리를 할 때는 양파와 당근 같은 단맛이 나는 채소를 적극 활용합니다.
- ③ 설탕 대신 매실액이나 유자청을 사용합니다.
- ④ 후식은 달지 않게 먹습니다.

3. 설탕에 대한 진실

‘설탕 무첨가’라고 표시된 제품은 설탕은 없지만 액상과당 등 다른 당이 들어 있을 수 있습니다. 또한, ‘무가당’이라는 말은 인위적으로 당을 넣지 않았지만 당이 아예 없다는 뜻은 아닙니다.

당류는 하루에 50~100g 섭취하세요.
(가공식품을 통한 당 섭취는 50g 이내로)

 아이스크림 2개	 탄산음료 5잔	 오렌지주스(250mm 2잔)
 카스텔라 3조각	 프라푸치노 1잔	 커피음료 2개

■ 나트륨 ■

1. 나트륨을 많이 먹으면 어떻게 되나요?

나트륨을 많이 섭취하면 혈액량이 증가하고 혈관의 압력이 높아 저서 심장기능 저하 및 혈압 상승의 위험이 있습니다. 또한 위 보호막을 파괴하고 위점막을 자극시켜 위염이 발생할 수 있습니다.

2. 나트륨 섭취를 줄이는 방법

- ① 가다랑어 포, 멸치, 건새우 등으로 우려낸 육수로 국을 끓입니다.
- ② 나트륨 함량이 높은 일반 된장 대신 저염 된장을 이용합니다.
- ③ 소금 대신 카레가루나 향미 채소 등을 첨가합니다.
- ④ 고기에 밀간할 때는 깨소금, 과일, 양파 등을 활용합니다.
- ⑤ 외식을 줄이고, 외식 시 소스는 따로 주문합니다.

■ 트랜스지방 ■

1. 트랜스지방은 무엇인가요?

트랜스지방은 트랜스 구조를 1개 이상 갖고 있는 모든 불포화지방을 말합니다. 포화지방과 비슷하며 액체인 식물성 기름을 고체로 바꾸기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생기는 지방입니다.

트랜스지방을 많이 섭취하면 체내 나쁜 콜레스테롤 수치는 증가 하고 좋은 콜레스테롤 수치는 감소하여 뇌심혈관계 질환, 이상지질혈증, 당뇨병 등의 위험을 증가시킵니다. 마가린과 팝콘, 감자튀김, 쿠키 등에 많이 함유되어 있습니다.

2. 트랜스지방 섭취를 줄이는 방법

- ① 조리 시 식물성 기름(대두유, 옥수수유, 올리브유 등)을 사용합니다.
- ② 간식으로 기름기가 적은 우유, 고구마, 과일을 먹습니다.
- ③ 가공식품보다는 자연식품을 섭취합니다.
- ④ 육류는 삼겹살, 닭 껍질 등 기름기가 많은 부위보다 기름기가 적은 부위를 선택해서 먹습니다.
- ⑤ 기름에 튀기는 대신 ‘굽고, 조리고, 찌고, 데쳐’ 먹는 조리법을 선택합니다.
- ⑥ 튀김용 식용유는 재사용하지 않습니다.



3. 혈액순환에 도움을 주는 식품은?

- 생선 : 생선에는 불포화지방이 들어 있어 몸속 콜레스테롤을 낮춰 줍니다. 특히 등 푸른 생선에는 혈액순환에 좋은 오메가-3인 DHA, EPA가 들어 있습니다.
- 버섯 : 에르고스테롤이 들어 있는 버섯은 장에서의 콜레스테롤 흡수를 줄여줍니다. 또한 체내 좋은 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤을 높여줍니다.
- 들기름 : 들기름에는 오메가-3가 풍부하여 혈액을 맑게 하고 혈관을 확장시켜 심혈관계 질환 예방에 도움을 줍니다.
- 토마토 : 토마토에 들어 있는 라이코펜은 항산화제로 노화를 막고 혈관 속 혈전 형성을 막아주는 역할을 합니다.

※ 자료출처 : 식품안전나라 ‘저염·저당 식단’, ‘잘 가, 당류가 많은 가공식품조금만 줄여보자’, ‘무작정 실천했던 저염식단 제대로 알고 먹자’, 식품의약품안전처 블로그 ‘트랜스지방 섭취줄이기’, ‘영양성분표 당류 함량 확인하기’, ‘면, 음료수 등 나트륨·당 함량은?’, ‘혈액순환에 도움이 되는 식품은?’