

## ● 당류란?

가공식품을 통한  
당류 1일 적정 섭취량 50g

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.

당류는 1g 당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당을 에너지원으로 사용합니다.



## ❖ 당류 과다 섭취시 문제점



충치



비만

당이 박테리아에 의해 발효되면 산을 생성하고, 산은 단단한 치아를 상하게 하여 충치가 생기게 된다. 또한 과도한 당 섭취는 에너지원으로 사용되지 못하고 남은 당류가 체지방으로 축적되어 비만, 당뇨, 고혈압을 유발한다.



고혈압



당뇨병

## ❖ 당류 섭취를 줄이는 방법



1. 탄산음료, 초코우유 대신 물, 흰우유 섭취하기
2. 가공식품보다 자연식품을 섭취하기
3. 후식은 달지 않게 먹기
4. 설탕 대신 양파, 과일 등 자연식품으로 단맛 내기
5. 식품 구매 시 당류 함량을 확인하여 당이 적은 식품을 선택하기



## 식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량



시리얼 1컵



비스킷 작은 1봉



아이스크림 1스coop



초콜릿 1/2개



사탕 5개



스낵 과자류 1/2봉지



달기잼



단팥빵 1개



오렌지주스



탄산 음료류 1컵



떠먹는 요거트 1개



스포츠 음료 1컵

중요한 에너지원이지만 **가공식품의 첨가당**을 통해 **과다하게 섭취되는 당류!**  
많은 양의 당류는 **비만의 주범**입니다. **덜 달고, 더 맛있는 식습관**을 통해 건강하게 생활해요.