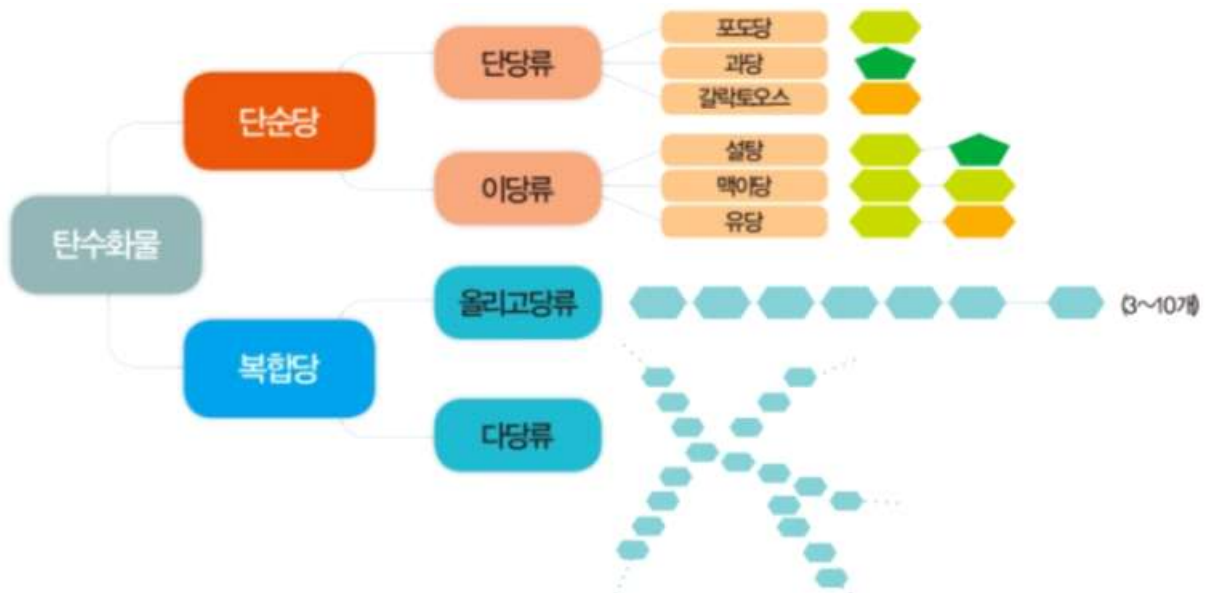


당의 종류



출처: 식품의약품안전처

당 이해하기

당의 역할

- 에너지 제공: 당 1g은 4kcal의 에너지를 냅니다. 특히 뇌, 적혈구, 신경세포는 에너지원으로 포도당만을 이용하므로 당을 포함한 탄수화물을 반드시 섭취해야 합니다.
- 단맛 제공: 과일같이 본래 당의 함량이 높은 식품은 단맛이 나며, 가공식품이나 조리 식품에 첨가하는 당도 식품에 단맛을 냅니다.

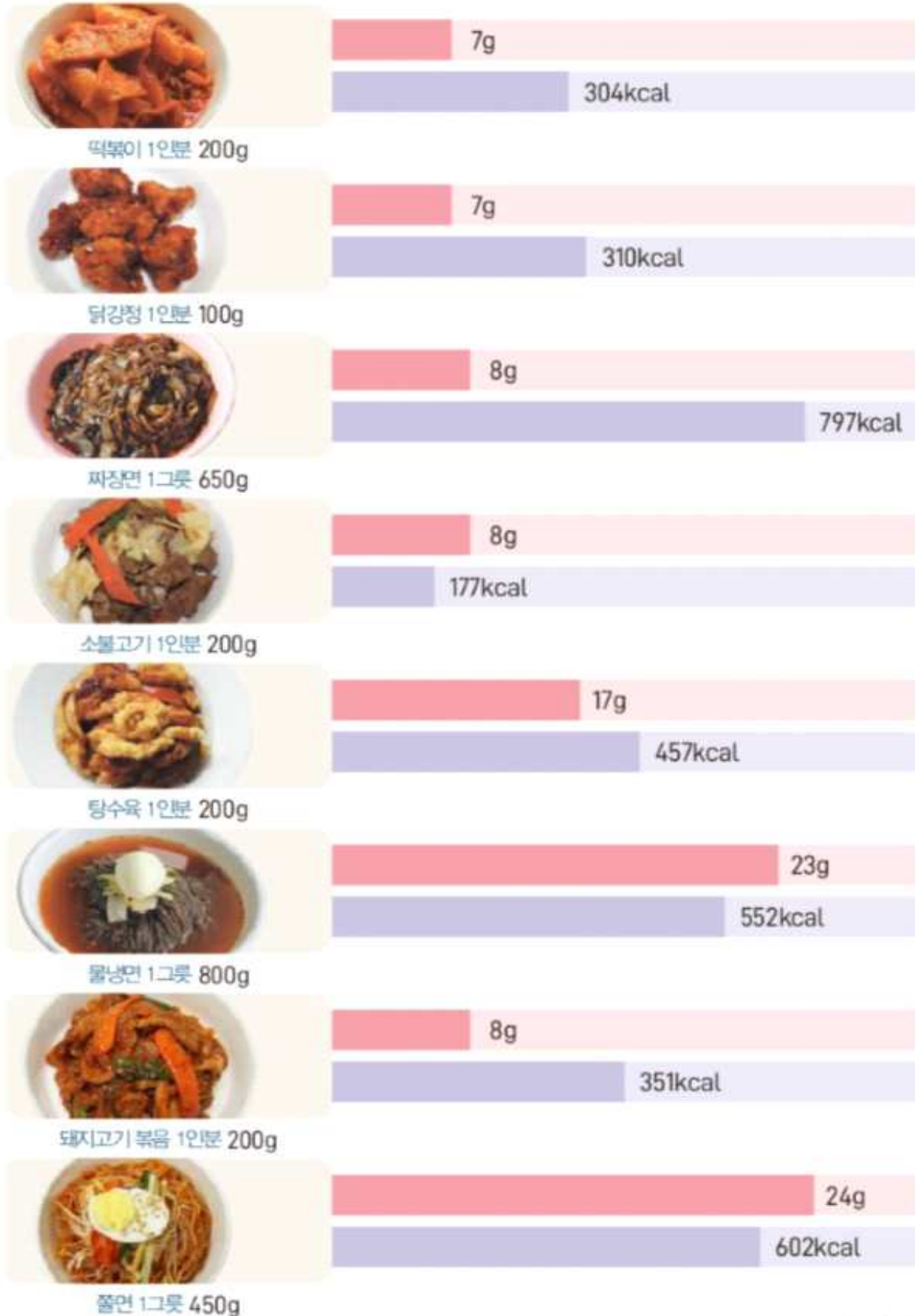
필요량보다 너무 많이 먹으면?

- 식이섬유나 비타민, 무기질 같은 중요한 영양소를 섭취할 기회가 적어집니다.
- 몸에 필요한 양보다 더 많은 열량을 섭취할 가능성이 높아집니다.
- 쓰고 남은 에너지는 지방으로 변하여 몸에 저장되므로 비만이나 대사증후군의 위험이 높아 집니다.
- 대사증후군을 가진 사람은 당뇨병, 심장병, 뇌졸중 등의 생활습관병 발병 위험이 2~5배나 높아 집니다.(고혈압, 고중성지방혈증, 공복 혈당 상승, 저HDL콜레스테롤혈증, 복부비만 중 3가지 이상 해당 될 경우 대사증후군으로 진단)

고열량·저영양 식품이란?

고열량·저영양 식품은 열량이 높고 영양가는 낮아서 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 기호 식품을 말하며, 탄산음료 캔디류가 해당되기 쉽습니다.

조리 음식 속의 당 함량



자연식품과 가공식품 속의 당 함량

당 함량	자연식품	가공식품
0~10g	 오렌지 1/2개 (100g)  수박 1쪽 (150g)  토마토 1개 (175g)  딸기 7개 (150g)	 막대사탕 17개 (12g)
11~20g	 바나나 1개 (100g)  배 1/2개 (220g)  사과 1/2개 (120g)	 바나나우유 1팩 (200ml)  꿀맛 과자 1봉지 (75g)  이온음료 1캔 (250ml)  딸기우유 1팩 (200ml)  멘톤 맛 막대 아이스크림 1개 (85ml)  오렌지주스 1컵 (200ml)
21~30g		 탄산음료 1캔 (250ml)  초콜릿우유 1팩 (200ml)  아이스크림콘 1개 (160ml)  탄산음료 1캔 (250ml)  फलिंग수 1그릇 (280ml)  초코 푸푸바 1개 (135ml)  바나나 맛 과자 1봉지 (75g)  초코맛 과자 1봉지 (75g)

바꿔 먹기



탄산음료 1캔(250ml)



우유 1팩(200ml)



도넛 1개(120g)



베이글 1개(120g)



단말빵 1개(80g)



인절미 1접시(80g)



고구마뭉텨 1접시(100g)



찐 고구마 1개(100g)



수박 맛 막대 아이스크림 1개 (85ml)



수박 1쪽(85g)