



식품의약품안전처



식품안전정보원

NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

식품통계로 알아보는

당류 줄이기



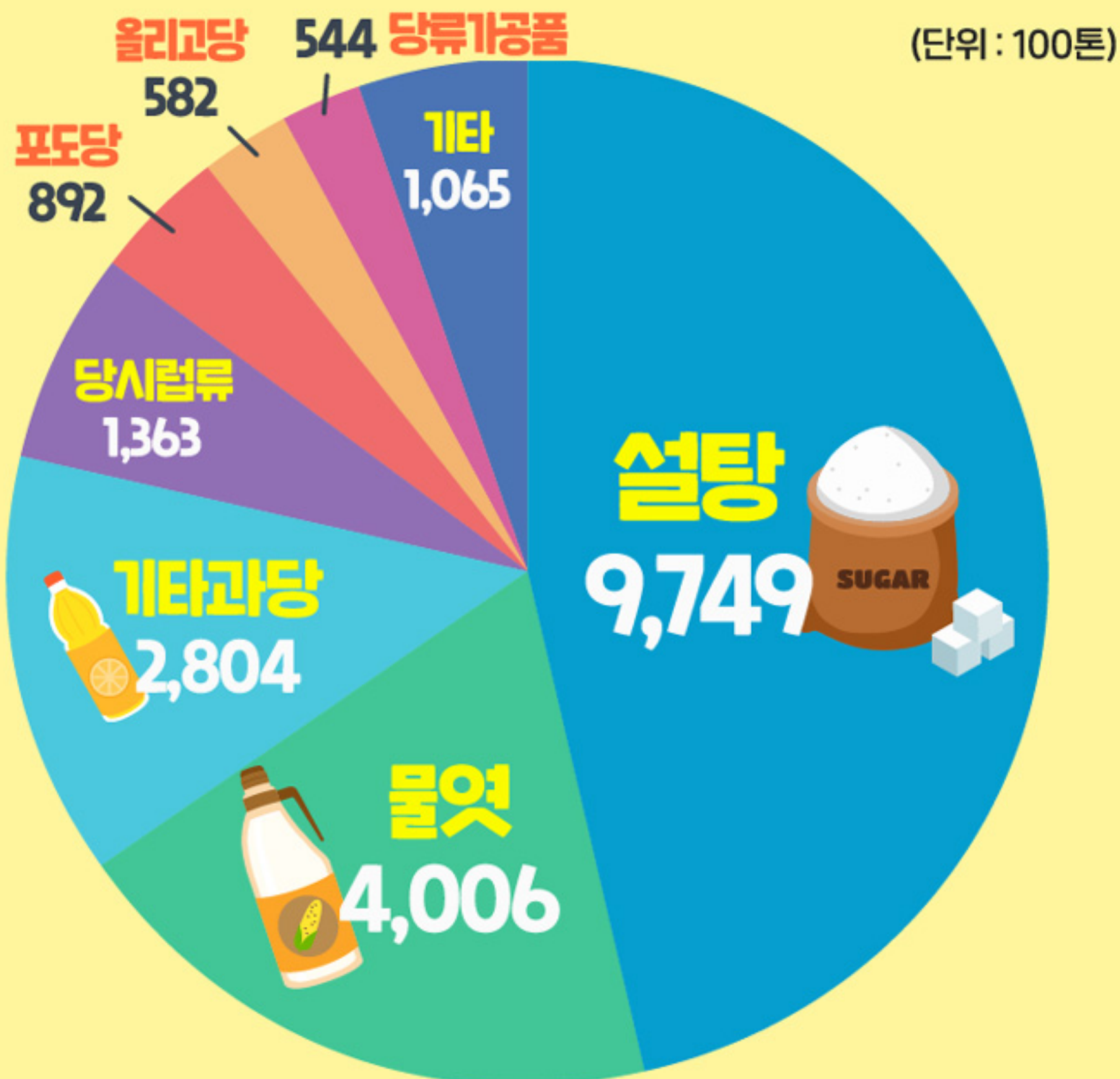
당류란, 무엇일까요?

가공식품을 통한
당류 1일 적정 섭취량 50g



당류란, 식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합을 말하며
1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.

당류 품목 판매량



현재 판매되고 있는 당류 품목으로는 설탕, 물엿, 기타과당, 당시럽류, 포도당, 올리고당, 당류 가공품 등이 있습니다.

당류 섭취는 왜 줄여야 할까요?



충치



고혈압

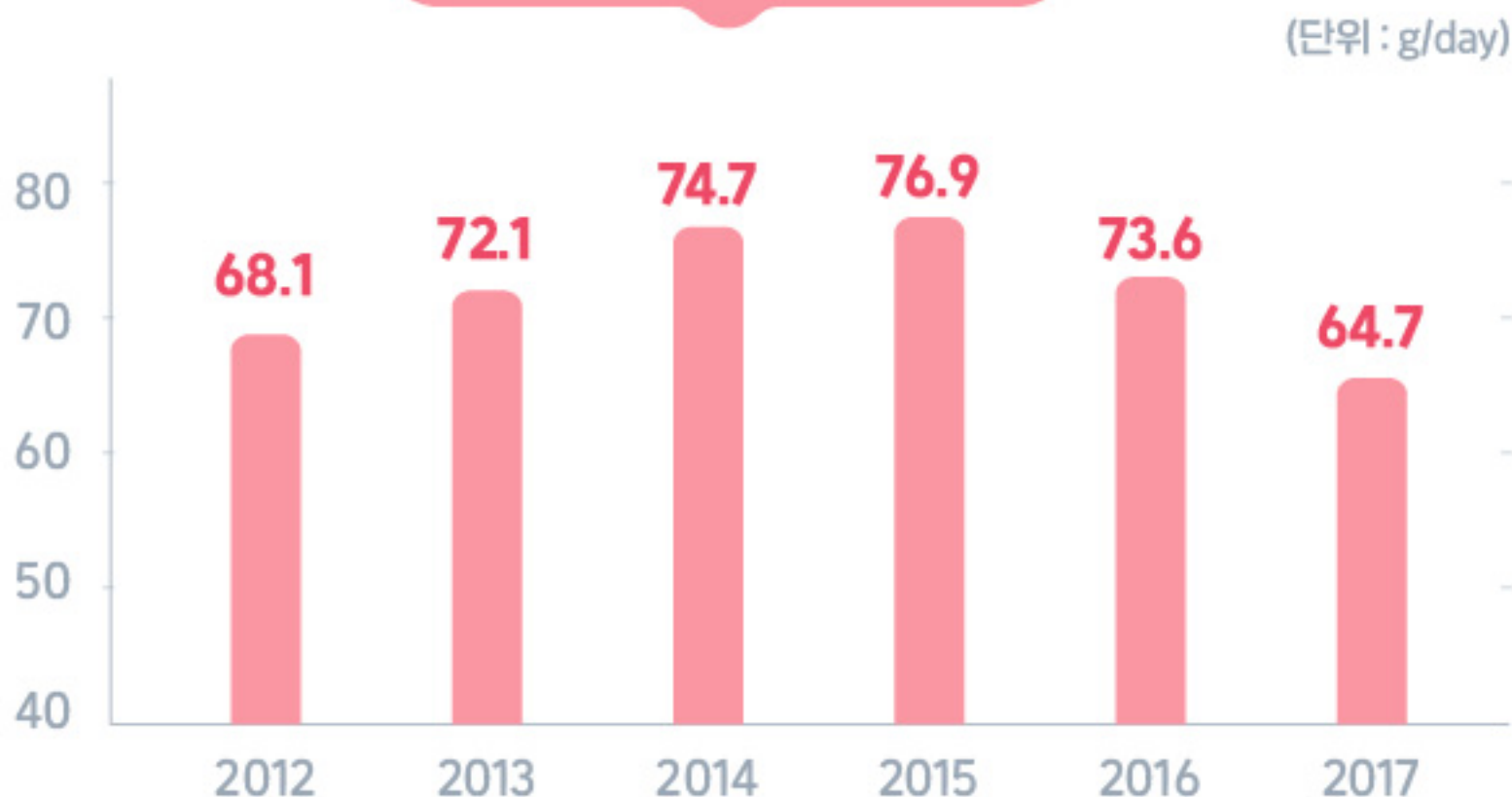


당뇨병

당류를 과다 섭취하면 충치, 고혈압, 당뇨병 등의
질병에 노출될 위험이 높아집니다.

우리는 얼마나 많은 당류를 섭취하고 있을까요?

연도별 당류 섭취량



당류의 1일 섭취량은 2012년 이후 꾸준히 증가하다가
2017년에는 64.7g으로 2015년 대비 약 15% 감소하였습니다.



성별 당류 섭취량



남자 63.4g / day

여자 54.4g / day

연령별 당류 섭취량



1일 당류 섭취량 평균은 남자가 더 높고, 연령으로는
청소년층(12-18세)이 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났습니다.

출처: '18년 국민영양통계

당류 섭취를 높이는 주요 식품은 무엇일까요?



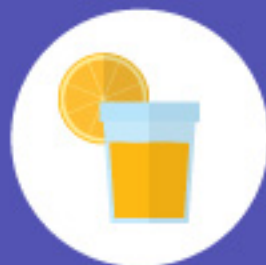
① 사과 4.44mg



⑥ 설탕 2.21mg



② 우유 3.59mg



⑦ 과일음료 2.05mg



③ 커피 3.42mg



⑧ 양파 1.74mg



④ 콜라 2.82mg



⑨ 고추장 1.67mg



⑤ 빵 2.47mg



⑩ 바나나 1.64mg

당류 섭취량, 이렇게 줄여보세요

STEP 01 | 식재료 구매 시 당류 함량 꼭 확인하세요

STEP 02 | 당류를 줄인 조리 방법을 활용해보세요!

STEP 03 | 식사할 때는 이렇게 당류를 줄여보세요!

STEP 01 | 식재료 구매 시 당류 함량 꼭 확인하세요

1. 가공식품보다 자연식품 구매하기



과일 통조림을 이용하기 보다는 제철 과일을 이용하는 등
가공식품을 이용한 조리보다는 **천연 식재료를 활용한
조리방법**으로 당류 섭취를 줄입니다.

2. 영양성분 표시 확인하여 숨어있는 당류 확인하기

영양정보

총 내용량 28g

155kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 20mg	1%
탄수화물 15g	5%
당류 14g	14%
지방 9g	17%
트랜스지방 0g	
포화지방 6g	40%
콜레스테롤 5mg미만	2%
단백질 2g	4%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



영양성분표시가 있는 가공식품인 경우
제품의 당류 함량을 확인하고,
 당류 함량이 더 적은 제품을
 비교·선택하여 구매할 수 있습니다.

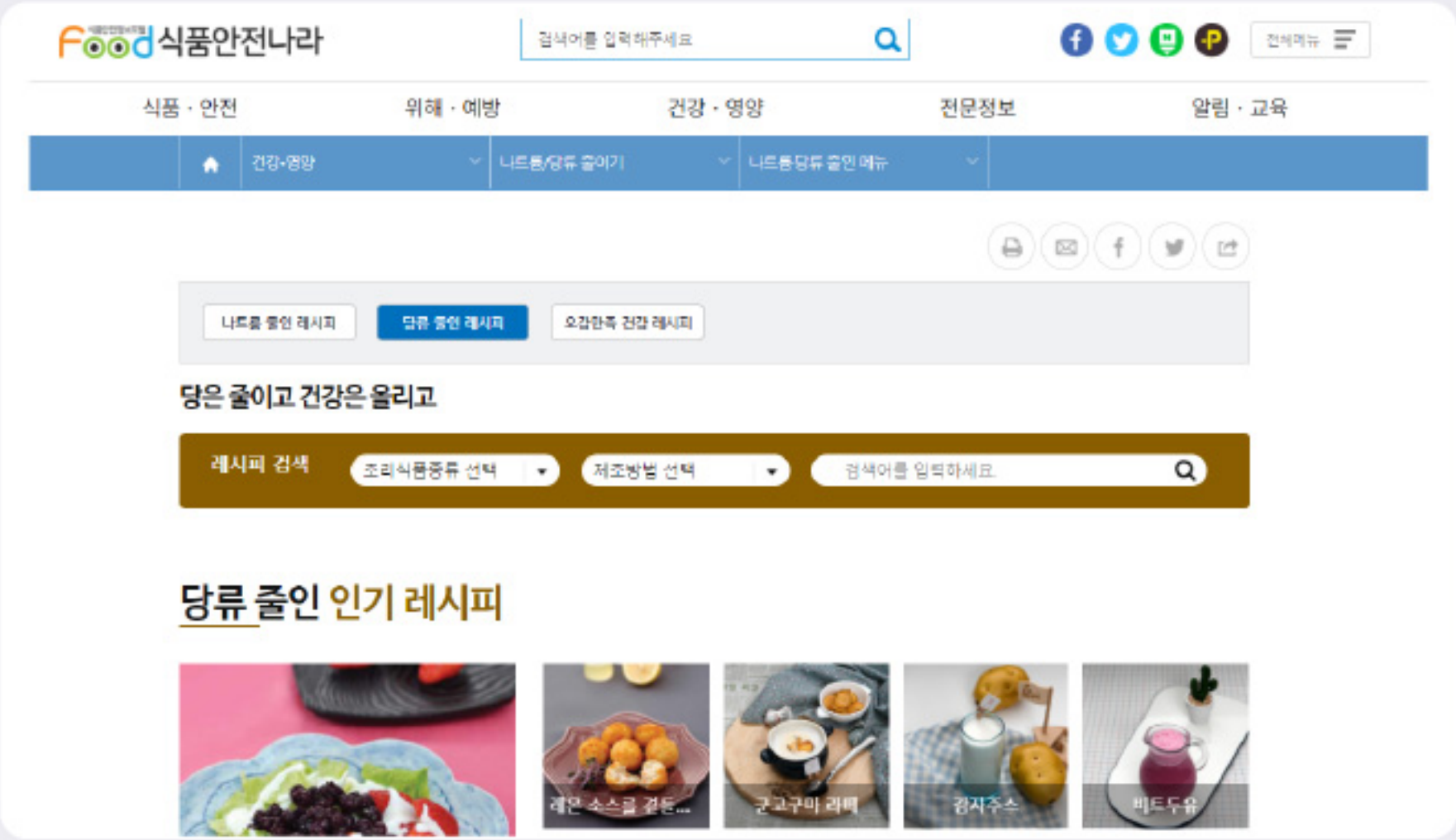
STEP 02 | 당류를 줄인 조리 방법을 활용해보세요!

1. 첨가당 대신 천연감미료 사용하기



설탕, 물엿과 같은 첨가당을 대신할 수 있는 과일이나
단맛이 나는 양파 등의 야채, 허브를 이용해
음식을 만들 수 있습니다.

2. 당류를 줄인 레시피 활용하기



식품안전나라 > 건강·영양 > 나트륨/당류 줄이기
“나트륨·당류 줄인 메뉴”를 통해 당류를 줄인
 건강 레시피를 확인할 수 있습니다.

STEP 03 | 식사할 때는 이렇게 당류를 줄어보세요!

소스는 따로 준비하기

요리 기본의 맛을 본 후
기호에 맞게 소스 섭취량을 조절하여
당류 섭취량도 함께 줄이도록 합니다.





**작은 실천으로 만드는 건강한 식습관!
당류 줄이기 오늘부터 바로 실천해 볼까요?**

더 많은 식품통계 이야기는 식품안전정보포럼 **Food** 식품안전나라 에서 확인하세요!