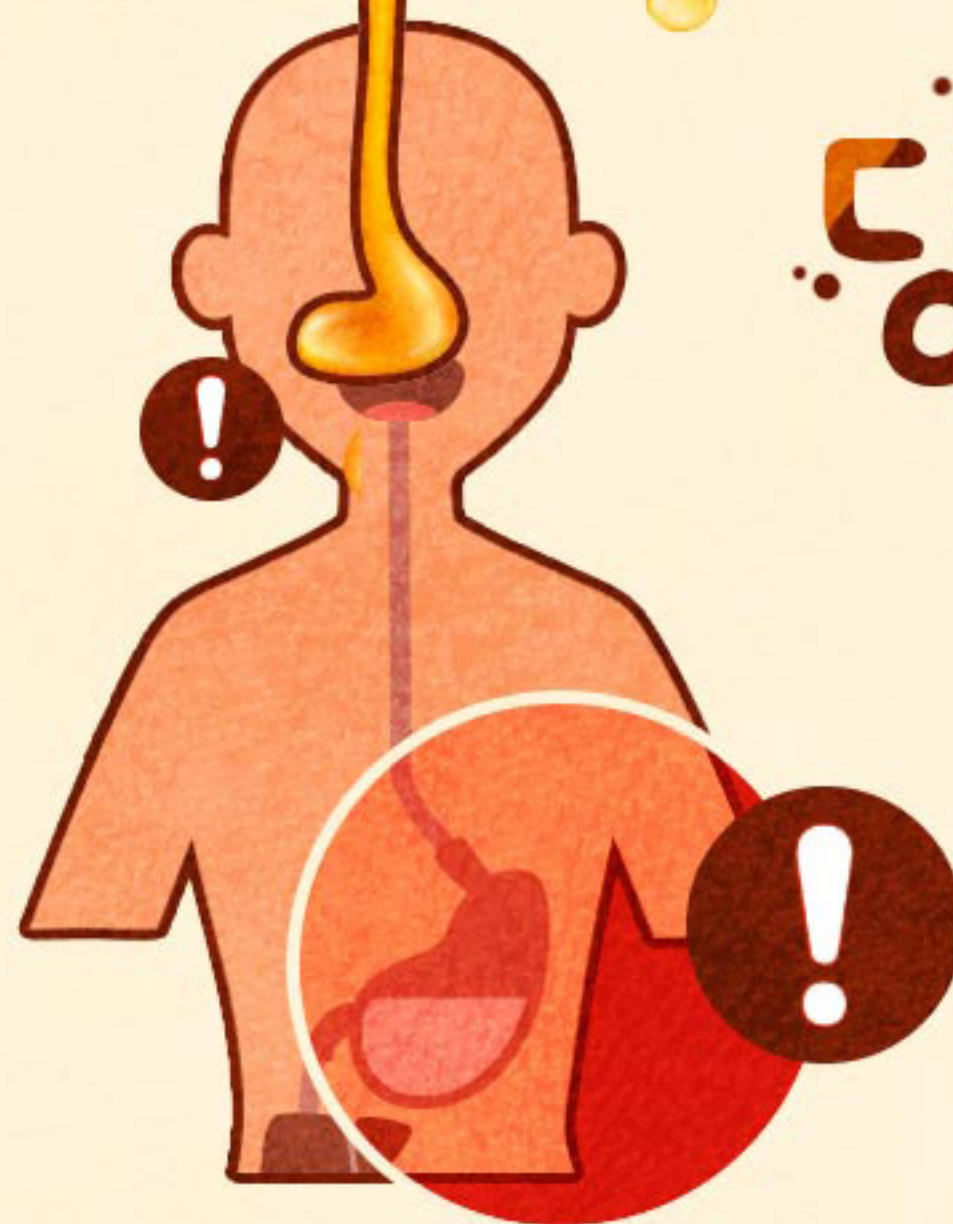


가공식품 속

당류 섭취! 왜?
줄여야 할까?



당류, 과다 섭취하면..

가공식품을 통해 당을 과하게 섭취하면
몸에 여러 문제가 생길 수 있어요

이런 문제가 생길 수 있어요!



충치



비만



당뇨



고혈압

겨울 간식 먹을 때도 당류 확인!

가공식품을 통한 당류는 하루 총 에너지 섭취량의

10%미만 섭취를 권장해요

(2,000kcal기준 50g)

붕어빵 100g

12g



호빵 90g

12g

군밤 100g

7.6g



어묵 90g

1.35g



호떡 100g

24.56g



군고구마 100g

23.2g

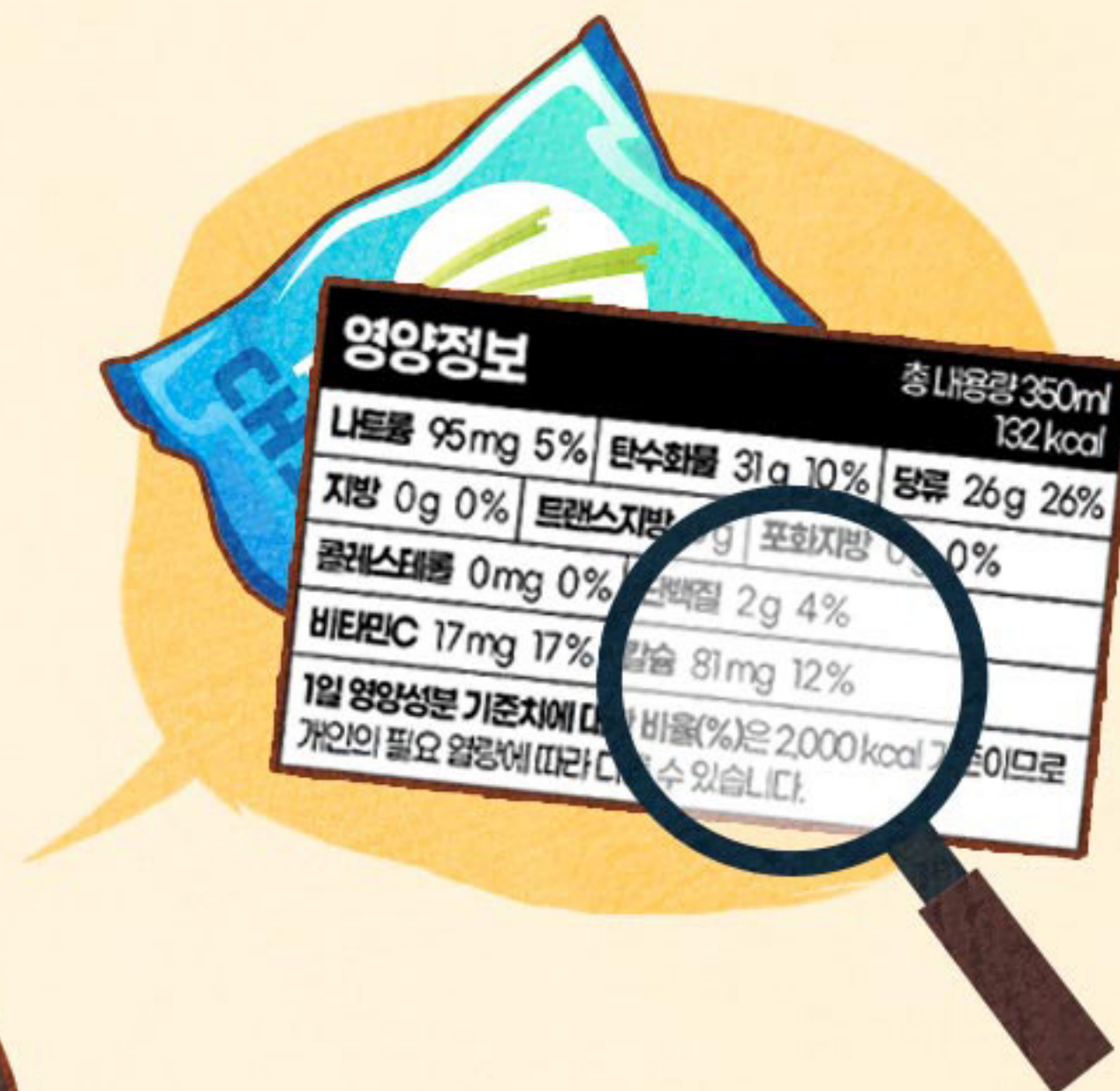


당류 섭취, 이렇게 줄여요

마실 땐 덜 달게!



영양성분표 확인!



foodsafetykorea.go.kr

식품안전나라에서

가공식품 속 영양성분 확인하고
건강한 겨울 보내세요!