

 당! 그것이 알고 싶다.

◆ ◆ **당지안게** ◆ ◆

건강한 식생활 Click

open

달지않게 먹기

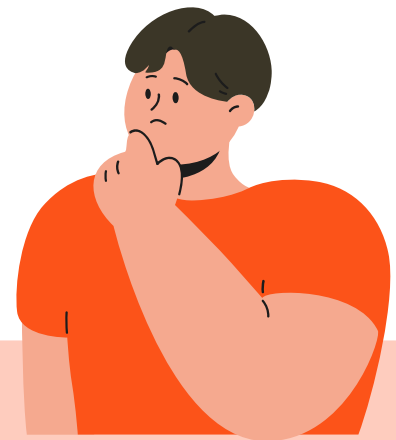
건강한 식습관을 위해서는
달지 않게 먹어야 하는것은 알고 있습니다.
그럼 무조건 당을 줄여야 하는걸까요?

우리 몸을 유지하기 위해서는
적절한 양의 당 섭취는 필요합니다.

하지만 과하게 먹는것이 문제인데요.
외식이 많고, 배달음식 문화가 발달하면서
필요이상의 당을 섭취합니다.

과한 당 섭취는 당뇨병, 대사증후군, 고혈압 등 건강문제를 일으킵니다.

앞으로 당에 대해서 자세히 알아보고
건강한 식생활 실천방법을 배워봅시다.



우리가 말하는 당은 무엇일까요?

'당'하면 제일 먼저 떠오르는 생각은 '가공식품 속 당류'일 텐데요.
'당'은 가공식품 뿐만아니라 과일 속에도 존재합니다.

연결된 당의 개수에 따라 종류가 달라지는데,
종류에 따라서 체내에서 소화, 흡수 하는데 차이가 있습니다.

자연 식품의 당은 몸속에서 천천히 소화 흡수되지만
가공식품 속의 당은 빨리 소화, 흡수되어 혈당이 급격히 상승합니다.

자연식품 속 당은 여러개가 붙어있어
천천히 소화 흡수됩니다.



종류: 과일, 고구마, 단호박, 옥수수

가공식품 속 당은 한개 또는 두개로 되어
있어 빨리 소화 흡수됩니다.



종류: 아이스크림, 비스킷, 가당음료 등

그러면 몸의 균형이 깨지고 그 상태가 계속되면 건강에 해롭습니다.
과한 당 섭취는 건강문제를 야기하는데요.
우리 몸에서 발생할 수 있는 건강문제에 대해서 알아보시다.

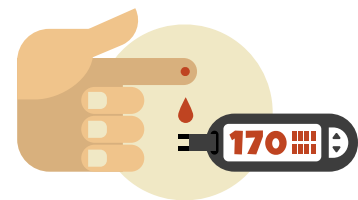
적정한 양 섭취

에너지원으로 사용되어
신체 유지에 도움을 줌



과한 양 섭취

지방으로 전환되고 축적되어 **비만**을
유발하고, **당뇨병**, **충치**, **고혈압** 등
질병이 발생함



비만

간단하게 체질량지수(BMI)를 이용하여

$BMI = \text{체중(kg)} / \text{신장의 제곱(m}^2\text{)}$

체질량 지수 25이상이면
비만으로 진단

당뇨병

공복혈당수치가

170 이상이면
당뇨로 진단

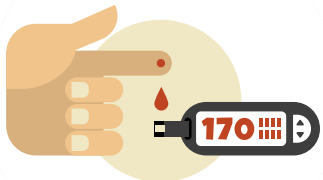
과한 양 섭취

당 과다섭취 시 건강문제



비만

과다하게 섭취한 당은 체내에서 **중성지방으로 전환되어** 몸에 쌓입니다. 그로인해 비만이 되기 쉬우며 비만은 대사증후군, 고혈압 등 질병을 일으킵니다.



당뇨병

가공식품의 당은 한개 또는 두개로 구성되어 있어, 체내에 들어 갔을때 빠르게 분해되어 혈당을 급격히 올립니다. 혈당이 급격히 올라가면 혈당을 낮추기 위해 **인슐린이 과다하게 분비되고**, 췌장이 무리하게 되어 **당뇨병이** 발생합니다.



충치

치아 속 **뮤탄스균이** 당을 이용해서 **젖산을** 만들고, 그 **젖산이 치아의 법랑질을 부식시켜 충치가** 발생합니다.

달지않게 적절한 당 섭취량은?

앞서 과한 당 섭취시 발생할 수 있는 건강문제에 대해서
알아보았습니다.

그러면 적절하게 하루 적정 당 섭취량은 어떻게 될까요?

총 당류 섭취는 하루 총 섭취 열량의 10~20%를 넘지 않는 것이 바람직합니다.



1일 필요열량(남자) 1,700kcal 기준

적정 섭취량 열량 170~340kcal
당류(환산기준) 43~68g

가공식품을 통한 당류 적정섭취량: 6~8세 기준



1일 필요열량(여자) 1,500kcal 기준

적정 섭취량 열량 150~300kcal
당류(환산기준) 38~76g

가공식품을 통한 당류섭취는 50g을 넘지않도록 합니다.

달지않게 적절한 당 섭취량은?

앞서 과한 당 섭취시 발생할 수 있는 건강문제에 대해서
알아보았습니다.

그러면 적절하게 하루 적정 당 섭취량은 어떻게 될까요?

총 당류 섭취는 하루 총 섭취 열량의 10~20%를 넘지 않는 것이 바람직합니다.



1일 필요열량(남자) 2,000kcal 기준

적정 섭취량 열량 200~400kcal
당류(환산기준) 50~100g

가공식품을 통한 당류 적정섭취량: 9~11세 기준



1일 필요열량(여자) 1,800kcal 기준

적정 섭취량 열량 180~360kcal
당류(환산기준) 45~90g

가공식품을 통한 당류섭취는 50g을 넘지않도록 합니다.

달지않게 적절한 당 섭취량은?

앞서 과한 당 섭취시 발생할 수 있는 건강문제에 대해서 알아보았습니다.

그러면 적절하게 하루 적정 당 섭취량은 어떻게 될까요?

총 당류 섭취는 하루 총 섭취 열량의 10~20%를 넘지 않는 것이 바람직합니다.



1일 필요열량(남자) 2,500kcal 기준

적정 섭취량 열량 250~500kcal
당류(환산기준) 63~126g

가공식품을 통한 당류 적정섭취량: 12~14세 기준



1일 필요열량(여자) 2,000kcal 기준

적정 섭취량 열량 200~400kcal
당류(환산기준) 50~100g

가공식품을 통한 당류섭취는 50g을 넘지않도록 합니다.

달지않게 적절한 당 섭취량은?

앞서 과한 당 섭취시 발생할 수 있는 건강문제에 대해서
알아보았습니다.

그러면 적절하게 하루 적정 당 섭취량은 어떻게 될까요?
총 당류 섭취는 하루 총 섭취 열량의 10~20%를 넘지 않는 것이 바람직합니다.



1일 필요열량(남자) 2,700kcal 기준

적정 섭취량 열량 270~540kcal
당류(환산기준) 68~136g

가공식품을 통한 당류 적정섭취량: 15~18세 기준



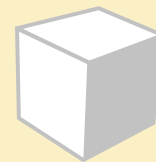
1일 필요열량(여자) 2,000kcal 기준

적정 섭취량 열량 200~440kcal
당류(환산기준) 50~100g

가공식품을 통한 당류섭취는 50g을 넘지않도록 합니다.

우리가 먹는 음식의 당의 양은 얼마일까요?

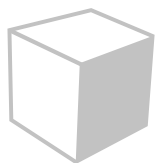
우리 몸에 필요한 당의 섭취량을 알아보았습니다.
그럼 우리가 먹는 음식 속에는 얼마만큼의 당이 들어있을까요??



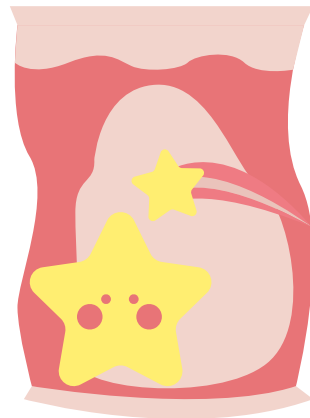
각설탕 1개 3g



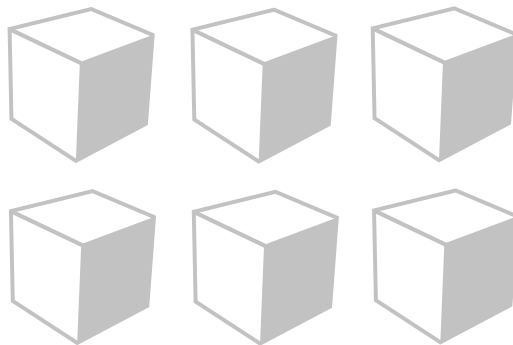
사탕



각설탕 1개



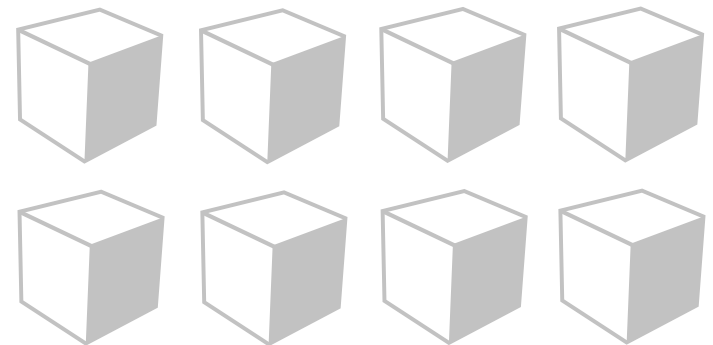
과자



각설탕 6개



탄산음료



각설탕 8개

건강한 당 줄이기 생활습관을 알아보을까요?

우리가 주변에서 자주 먹는 식품에 들어있는 설탕의 양이 많다는것을 알아보았습니다.
그러면 건강한 당 줄이기 생활습관에 대해서 알아보을까요?



갈증이 날때는 탄산음료 대신 물을 마셔요.



당류가 든 식품을 꼭 먹고 싶다면 크기가 작은 것을 선택하세요.



외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않아요.



마트에서 가능한 한 가공식품 보다 천연식품을 고르세요.

조금의 노력과 실천으로

◆ ◆ 달지않게 ◆ ◆

먹는 식습관을 가져보아요!!