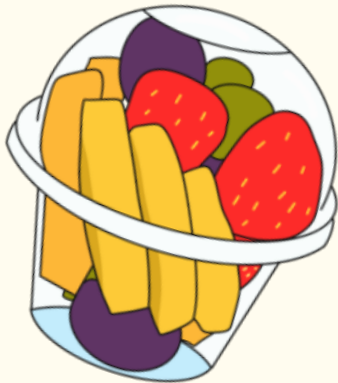


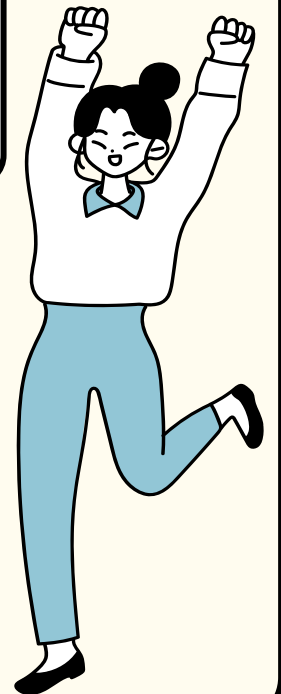


덜 달 게

먹 어 볼 까



건강한 당류 섭취 알아보기



○ 탄수화물과 당류 관계 ○

탄수화물

식이섬유

먹을수 있는 섬유
소화되지 않음
살 안짐

당질

달달한 물질 : 전분
당류
설탕류

당질 : 달달한 물질,
빵,국수의 단맛은
이 성분 때문



당류 : 당질 중에서도

유독 더 체내흡수가 빠른 물질
설탕과 같이 오직 당분으로만

이루어져 있어 과잉섭취시
건강에 좋지 않은 성분

보통 당류는 가공식품에 많이 함유



"당류" 넌 누구니?

당류란?

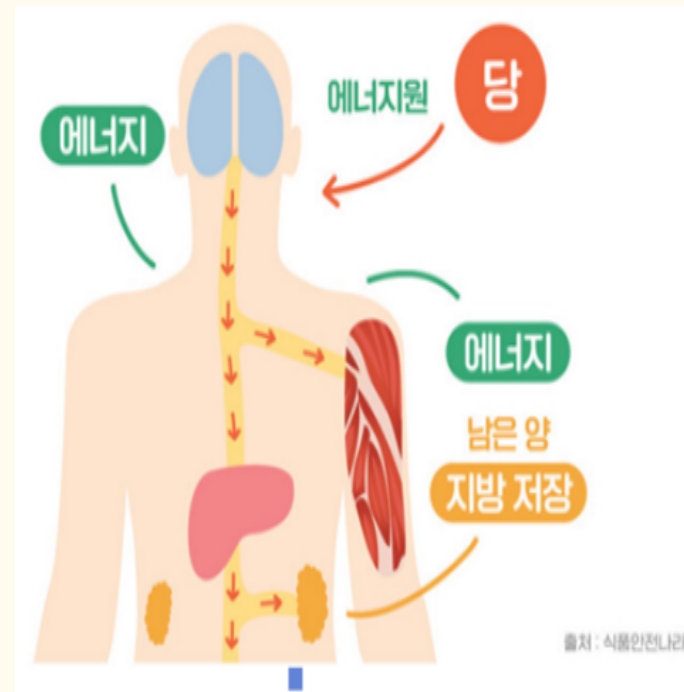
식품 내 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합
물에 녹아 단맛을 냄, kg당 4kcal 열량 발생



출처: 식품안전나라

우리 몸속
당류 하는일

- * 음식의 단맛 제공
: 혀끝 단맛 수용체
- * 에너지원 :
혈관에 빠르게 흡수되어
에너지원으로 사용됨.
과한 섭취시 지방으로 축적



출처: 식품안전나라

○ 한국인 당류 섭취기준 ○

1일 총 에너지 섭취량 : 2,000kcal 기준

총 당류 섭취량

1일 총 에너지의 섭취량의

10-20% 제한 총 당류 섭취 100g 미만



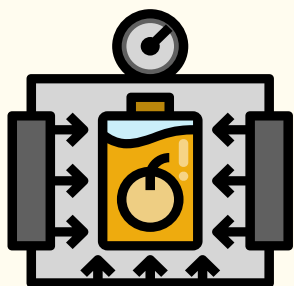
첨가당 50g 미만



첨가당 섭취량

1일 총 에너지의 섭취량의
10% 미만 제한

첨가당이란? 식품의 조리, 가공시 첨가되는 당



음식의 조리, 가공

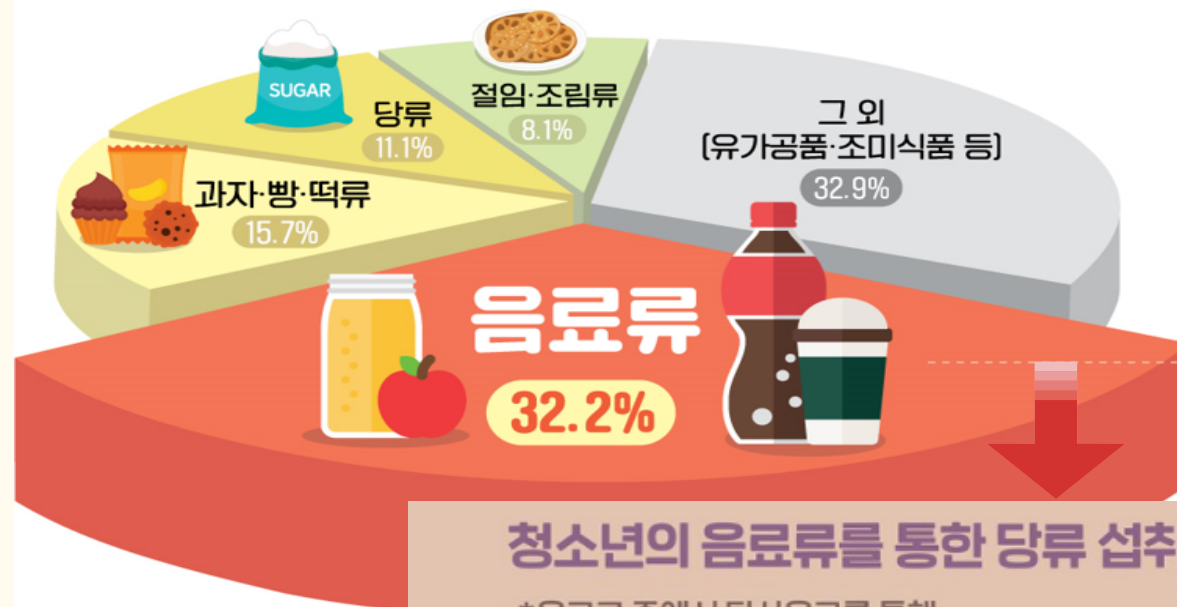


설탕, 물엿, 올리고당, 꿀, 조청, 시럽

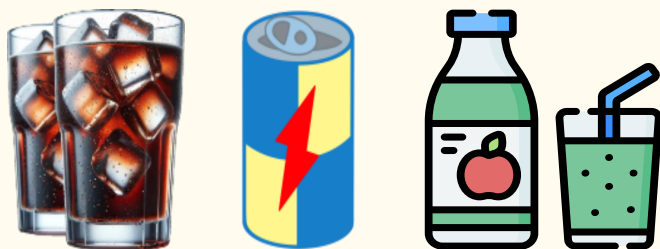
가공식품 통한 당류 섭취

연령별 식품군별(4대) 당류 섭취량('21)

12-18세가 47.1g 가장 높고, 전체 가공식품 섭취량에 비해 높음



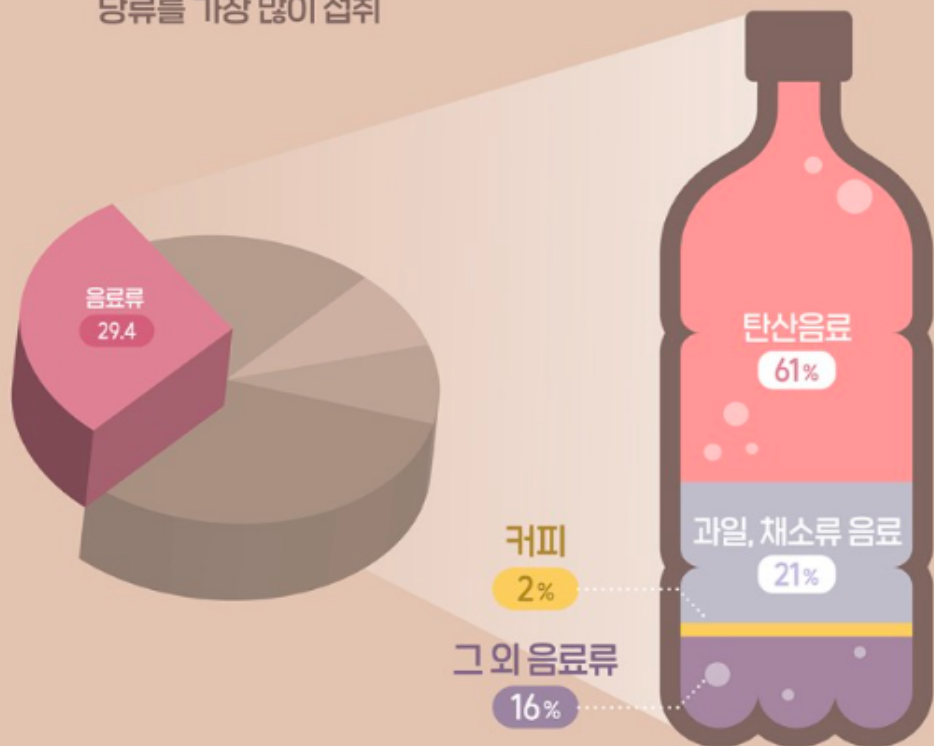
첨가당 50g 음료량



콜라 250ml*2캔
 과일주스 210ml*2캔
 에너지음료 250ml*1.5캔
 딸기요거트스무디 579g*0.8잔

청소년의 음료류를 통한 당류 섭취량 추이

*음료류 중에서 탄산음료를 통해 당류를 가장 많이 섭취



출처: 식품의약품안전처 - 보도자료 (23.06.29)

○ 당류 과잉섭취 건강문제 ○

입안에 박테리아는 설탕을 먹고 산을 생성함 → 치아 법랑질 파괴됨.

⇒ 충치 발생



2 충치 유발

1 뇌 / 중독성



단맛 섭취 시 → 도파민 분비 장기간 과다 섭취 시 내성 문제 발생함.
⇒ 더 많은 도파민과 설탕 중독 유발

혈액 속 중성지방 수치 ↑ 내장 지방 쉽게 축적됨.

⇒ 비만 유발



3 비만

5 심장 / 심혈관질환



교감신경계 자극으로 심박수 증가함.
⇒ 혈압 상승 유발
혈액 속 단백질이 과당과 엉겨 붙어 → 혈액 속 염증 물질 생성함.
⇒ 심뇌혈관질환 유발

암세포는 정상세포보다 더 많은 포도당 소비함.

⇒ 암세포의 성장과 증식 유발



4 암

6 간 / 비알코올성 지방간

과당은 지방산으로 쉽게 전환됨.

⇒ 지방간 유발



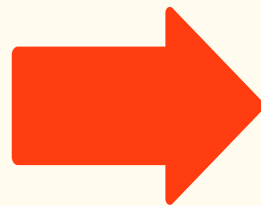
7 췌장 / 당뇨병



인슐린 저항성 상승↑ 혈당 조절 어려움.
⇒ 당뇨 유발인자로 작용

○ 일상 속 덜 달게 식습관 ○

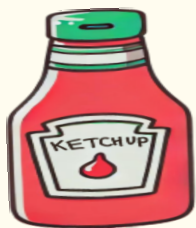
1 더운 여름철이나 운동 후 목이 마를 땐
탄산음료, 음료수 대신 **물을 마셔요**



탄산음료, 음료 1잔
(200ml)
당 17g 함유

레몬 한조각 넣은 생수
1(200ml)
당 0g 함유

2 음식을 조리할 때 설탕 대신
천연 식재료(과일, 채소 등)를 사용해요



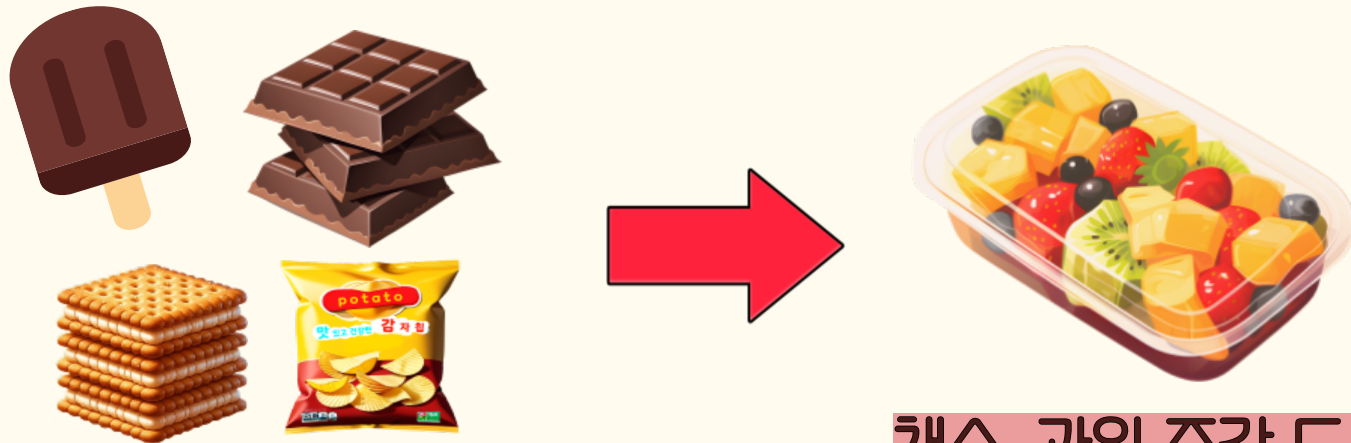
토마토케찹,
페이스트 등 소스

토마토

양파, 파, 무 등
천연 식재료로 단맛내기

○ 일상 속 덜 달게 식습관 ○

3 당이 많은 간식 대신 **신선한 채소와 과일**을 먹어봐요



채소, 과일 조각 도시락

4 어린이 음료와 간식을 구매할 때 어린이 기호식품 품질인증마크를 확인하고 선택해요!

>> 식품안전나라, 식약처, 소비자24시 검색 가능



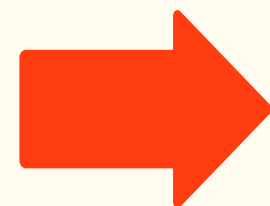
어린이 기호식품 품질인증 마크 확인

*일반제품 보다 당류가 14-38% 적게 포함

○ 일상 속 덜 달게 식습관 ○

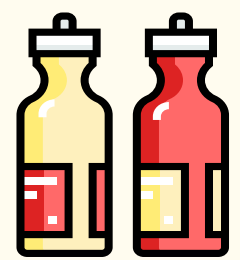
5

디저트를 선택 할 때 시럽이나 소스를 덜거나
커피는 설탕, 시럽을 빼거나,
버블티나 음료의 당도는 낮춰서 먹거나
횟수를 줄여요!



믹스커피 1잔 12g 당 함유
(1일 50g 기준 24%)

DOWN ↓



일상 속 덜 달게 식습관

6

식품 구매나 섭취시

영양성분표에서 당류 함량을 확인하고 먹어요

영양성분

1회 제공량 1봉(40g) 총 4회 제공량(160g)		1단계
1회 제공량 당 함량		
열량	146kcal	
탄수화물	46g	
당류	23g	
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

* %영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

**가공식품을 통한
당류 1일 걱정 섭취량
50g(10%미만)**

1단계: 1회 제공량과 총 제공량 확인하여 내가 먹은량 또는 먹을량 계산

2단계: 1회 제공량 당 영양소 함량 확인

3단계: 영양소 별 % 영양소기준치 확인

영양성분(영양표시)의 g과 %영양소 기준치 확인하여 섭취하거나 구매해봐요!^^

○ 일상 속 덜 달게 식습관 ○

[영양성분표] 살펴보기 (당류 외 영양성분 표시 쉽게 알아보기)

영양 성분은 1회 분량인
28그램 안에 들어 있는 것을 말해.

몸을 움직이는 데 필요한 힘이야.
열량이 높은 음식을 먹으면
더 많은 힘을 낼 수 있어.

1회 제공량을 먹으면,
탄수화물 14그램, 단백질 2그램,
지방 8그램, 나트륨 65밀리그램을
먹게 된다는 뜻이야.

영양성분	1회 제공량당 함량	% 영양소기준치
	1회 제공량 : 1개(28g) 총 6회 제공량(168g)	
열량	130kcal	
탄수화물	14g	4%
단백질	2g	3%
지방	8g	16%
포화지방	3.7g	25%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	13mg	4%
나트륨	65 mg	3%
%영양소기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

영양 성분표의 기준량이야.
만약 과자 반 봉지를 먹는다면
3회 분량에 해당하는
영양 성분을 먹는 셈이야.

하루에 먹어야 할 영양소를
기준으로 한 것이야. 어른 기준이므로
어린이는 이보다 적게 먹어야 해.

1회 분량만 먹어도 하루 동안 먹을
지방의 25퍼센트를 먹게 돼.
한 봉지에는 하루 섭취 지방의
150퍼센트나 들어 있어.



건강한 식생활을 위한

일상 속 당류 섭취를
줄여보아요!!

나와 우리를 위한
건강한 당류 섭취
화이팅!

