



7월 학생, 학부모 영양소식지

[건강한 식생활을 위한 저당화 실천교육]

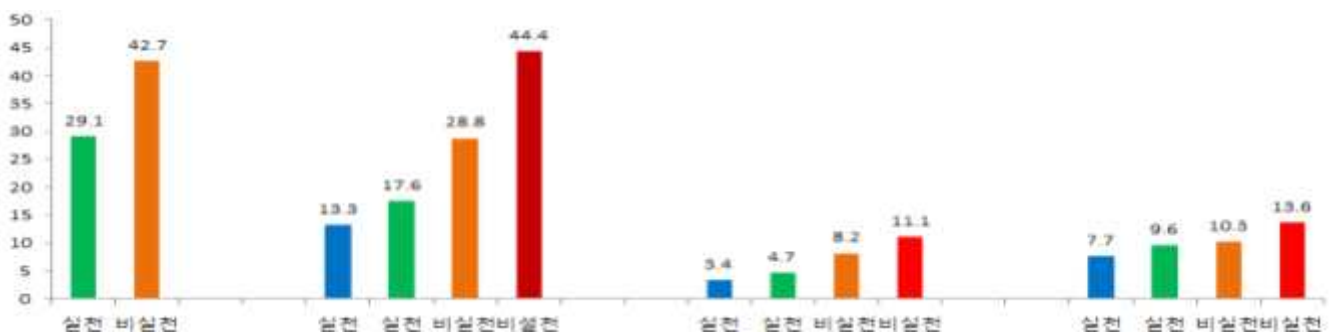
교훈 : 성실

담당 : 영양연구실
☎ 031-991-1591

건강한 식생활을 위한 저(low)당화 실천교육! ‘사랑한다면 덜 주세요.’

2015년 12월 질병관리본부가 발표한 2014년 국민건강통계자료에 의하면 성인(만30세 이상) 2명 중 1명은 심뇌혈관질환의 선행 질환인 비만, 고혈압, 고콜레스테롤혈증 중 한 가지 이상을 앓고 있는 것으로 나타났습니다.

● 건강생활과 심뇌혈관질환의 선행질환(2010-2014년 통합)



식품 속 숨은 당 함량

식빵 3쪽 9g	머핀 1개 14g	초콜릿 시리얼 2컵 41g	초콜릿 3쪽 27g
과일 음료 반 컵 12g	스포츠 음료 반 컵 6g	탄산 음료 반 컵 9g	초콜릿 아이스크림 1개 34g

당 저감화 Tip!

1. 사탕, 아이스크림, 케이크 등 단 음식의 섭취를 줄여요.
2. 탄산음료, 캐릭터음료 대신 물을 마셔요.
3. 바나나, 우유, 초콜릿우유 대신 흰 우유를 마셔요.
4. 간식으로 과일과 채소를 먹어요.
5. 영양표시를 확인해서 **당**이 적은 식품을 선택해요.

영양성분

영양소	100g (100%) 당	* %당당소 함유량
탄수화물	100g	100%
지방	0g	0%
단백질	0g	0%
섬유	0g	0%
칼슘	0g	0%
나트륨	0g	0%

● 단맛의 비밀 - ‘액상과당’



액상과당은 설탕보다 1.5~1.7배 단맛이 강하고 포만감이 느껴지지 않기 때문에 많이 먹게 되고 체내에 들어가면 녹지 않고 그대로 지방으로 쌓여 비만의 원인이 됩니다.

시중에는 저렴한 가격에 단맛을 내는 액상과당이 함유된 제품이 많기 때문에 꼭! 확인하고 섭취해야 합니다.

● 당 섭취를 줄입니다!

❖ 단 음식을 적게 먹습니다.

- ✓ 사탕, 아이스크림, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹습니다.
- ✓ 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰 우유를 마십니다.

❖ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.

- ✓ 콜라, 사이다 대신 물을 마십니다.
- ✓ 과일주스 대신 과일을 먹습니다.
- ✓ 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹습니다.

❖ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.