11월 학생,학부모 영양소식지

교훈 : 성실

담당: 영양연구실
☎ 031-991-1591



'무설탕'식품 정말 괜찮은가요?

설탕, 당을 과하게 섭취하면 혈당이 높아져 비만 등의 질병을 유발할 수 있어 주의해야 합니다.

설탕 대신 '무설탕(부당)' 또는 '무가당' 제품을 찾는 분들도 많은데요, 어떤 제품이 '무설탕'이고, 어떤 경우에 '무가당'으로 표시할 수 있는지 알아 봅시다.

☑ 무설탕(Sugar-Free) 는 정말 설탕이 없을까요?

당류가 식품 100g 또는 100ml당 0.5g미만인 식품에 '무당','무설탕'으로 표시가 가능합니다.

☑ 무가당(No added sugar)은 정말 설탕을 넣지 않은 건가요?

당류를 첨가하지 않고,
당류를 기능적으로 대체하는 원재료를 사용하지 않고,
당류가 첨가된 원재료를 사용하지 않고,
농축/건조 등으로 당 함량이 높아진 원재료를 사용하지 않은 제품에 '무가당'표시 가능합니다.
즉, 감미료를 사용한 제품에도 표시할 수 있다는 뜻이죠.



☑ '무설탕', '무가당'으로 표시된 제품인데, 먹어보니 달아요. 왜 그런가요?

설탕을 대체하는 감미료를 사용해서 단맛이 나는 건데요, 설탕 대신 감미료를 사용한 제품에는 '무설탕' 또는 '무가당'으로 표시 할 수 있다는점. 알아두세요.
설탕대신 어떤 재료가 제품에 포함됐는지 궁금하다면, 원재료명이 적힌 표시사항을 확인해보세요.



수능도시락 꿀팁

Tip 1. 오전 시험 힘내서 치기위해 긴장되더라도 아침은 꼭 챙겨 먹어요.

"죽을 먹으면 시험을 죽 쑨다?" **NO!**
쌀알이 수분을 가득 머금고 있는 죽은 부드러워진 식감으로 소화가 잘되고 위장에 부담이 덜 합니다. 죽의 주재료인 쌀은 물속에서 포도당으로 변환되어 두뇌활동에 필요한 에너지원으로 사용되기도 합니다.

수능 당일 '아침밥은 먹어야겠는데, '긴장해서 소화가 안되면 어떡하지?' 하는 걱정이 든다면 아침으로 따뜻한 죽을 추천합니다.

Tip 2. 점심은 속이 편하면서도 평소에 자주 먹던 음식으로 든든하게 먹어요.

〈 수능 도시락 철칙 〉

평소 즐겨 먹던 음식을 먹되 기름진 음식은 피하고, 소화가 잘되고 균형이 잡힌 음식으로 준비하기.
계란, 고기 등의 단백질은 탄수화물보다 소화, 흡수가 천천히 돼 포만감이 오래 갑니다.

두뇌활동을 촉진하는데 도움을 주는 견과류 조림이나 부족한 영양을 보충할 나물 반찬도 함께 챙긴다면 완벽하겠죠.

Tip 3. 중간중간 집중력이 떨어지지 않게 에너지 충전은 필수!

뇌에 수분이 충분히 공급되지 않으면 인지능력과 집중력이 떨어질 수 있어요. 물이나 이온음료를 준비해서 틈틈이 수분도 보충해 주세요.

항상화 성분이 풍부한 초콜릿, 견과류는 뇌활력을 증진시키고 혈액순환에 도움을 줍니다.
쉬는 시간 간식으로 준비해 보세요.

출처:식품의약품안전처