2014년 제10호

10월 가정통신문

당 섭취를 줄여요!

당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 단맛이 나는 물질을 당이라고 합니다. 당은 과일과 같은 자연식품 속에도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다. 당은 체내에서 1g당 4kcal의 에너지를 공급하며 뇌 활동에 주된 에너지원입니다.

많이 먹으면 어떻게 될까요?

당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.

당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.

과도한 당 섭취는 주의력을 결핍시킵니다.

과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험요인이 됩니다.

당, 얼마나 먹어야 할까요?

*** 권고량**

세계보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10%이내로 권고하고 있습니다. 따라서 2000kcal 섭취시 하루 당 섭취 권고량은 50g 이내입니다.

*** 한국인 섭취량**

2011년 국민건강영양조사 결과 한국인의 총 당류 섭취는 하루 65.3g으로 당 섭취 권고량 50g에 비해 높은 것으로 나타났습니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량
: 50g(2,000kcal 기준)

큰 숟가락 약 4개에 해당

당 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?

1. 자연식품 선택

가공식품은 단맛을 내기 위해 당을 첨가하므로 자연식품을 선택하도록 합니다.

2. 영양표시 확인

가공식품 구매시 식품포장에 표시된 영양표시를 확인하여 당이 적게 함유된 식품을 선택합니다.

시럽을 한번(10g) 넣으면 계단으로 걸어서 5층까지 올라가야 시럽으로 섭취한 에너지가 모두 소비된다고 합니다.

대구광역시 동구
어린이급식관리지원센터

* 출처 : 식품의약품안전처, 보건복지가족부