청소년의 건강한 식생활
“덜 짜고, 덜 달게!”

식품의약품안전처
(사) 한국YWCA연합회
식품안전정보원

Contents

I 나트륨 줄이기

01 국내외 나트륨 섭취 현황 ····· 7
02 나트륨의 역할 ····· 8
03 나트륨 과잉 섭취로 인한 질병 ····· 9
04 나트륨 섭취 줄이기 운동 ····· 11
05 나트륨 줄이기 필요성 ····· 12
06 나트륨 섭취 줄이기 실천 방법 ····· 13
07 나트륨 과잉 섭취 자가 진단 ····· 29

II 당류 줄이기

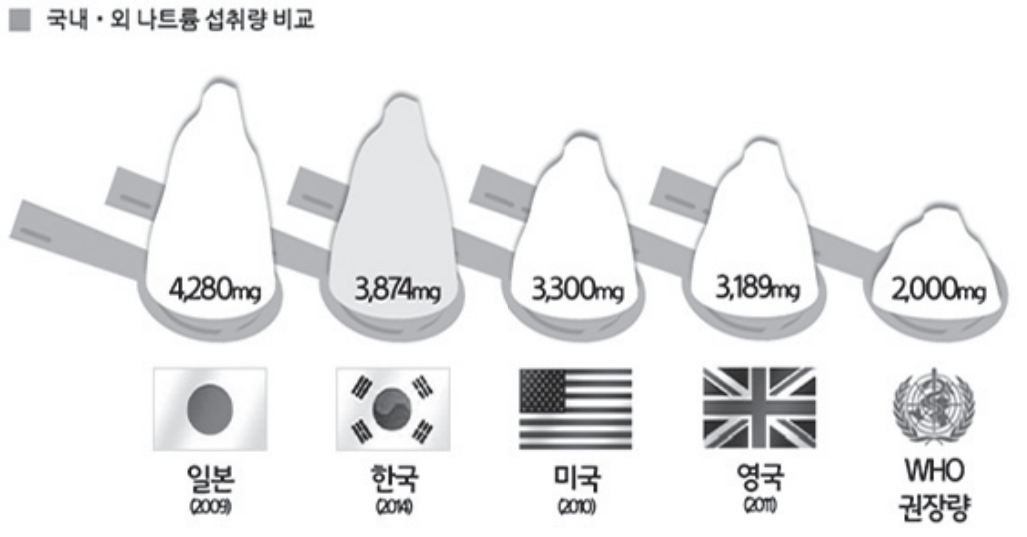
01 자연당과 첨가당 ····· 33
02 국내 당류 섭취 현황 ····· 35
03 당류 과잉섭취로 인한 질병 ····· 36
04 당류 섭취에 기여하는 식품군 ····· 37
05 당류 섭취 줄이기 방법 ····· 39
06 당류 섭취를 줄이는 조리방법 ····· 42
07 당류 섭취를 줄이기 위한 실천 ····· 43
08 당류 과잉 섭취 자가 진단 ····· 44

I

나트륨 줄이기

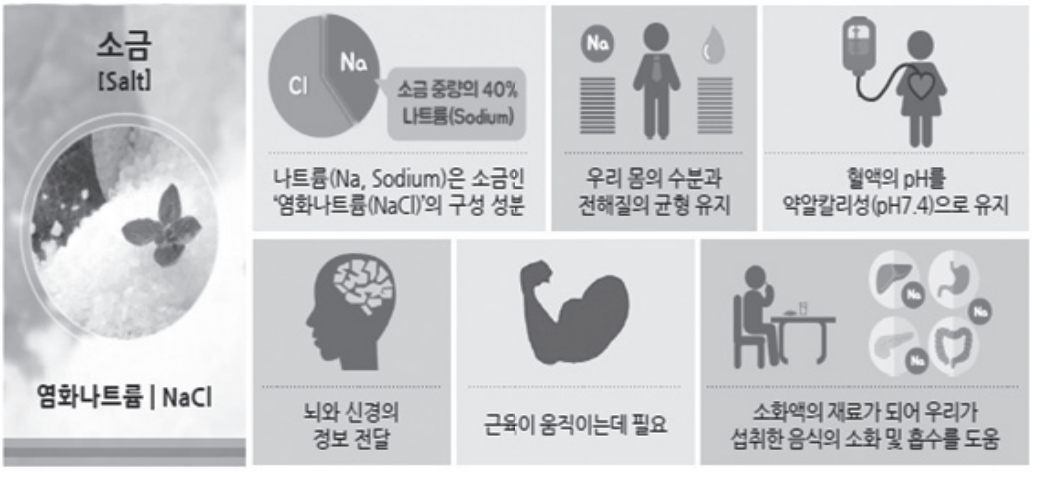
1. 국내외 나트륨 섭취 현황

우리나라 평균 나트륨 섭취량 3,874mg(2014년)으로 나타나 세계보건기구(WTO)의 하루 나트륨 목표 섭취량 2,000mg에 비해서 약 2배이고, 일본보다는 낮지만 미국, 영국보다는 높은 수준이다.



2. 나트륨의 역할

나트륨은 우리가 음식을 통해 매일 섭취하는 소금인 '염화나트륨(NaCl)'의 구성성분이다. 소금은 나트륨(Na)과 염소(Cl)가 4:6의 비율로 구성되어 있어 소금 1g을 섭취하면 나트륨 약400mg을 섭취하게 된다. 나트륨은 필수영양소로 혈액, 세포액, 골격 등에 존재하며 우리몸의 수분과 전해질의 균형에 관여하고, 세포의 삼투압을 유지하며, 혈액의 pH를 약알칼리성(pH7.4)으로 조절한다.
또한 뇌와 신경의 정보전달과 근육이 움직이는데 필요하며, 우리가 섭취한 음식의 소화 및 흡수를 돕는다.

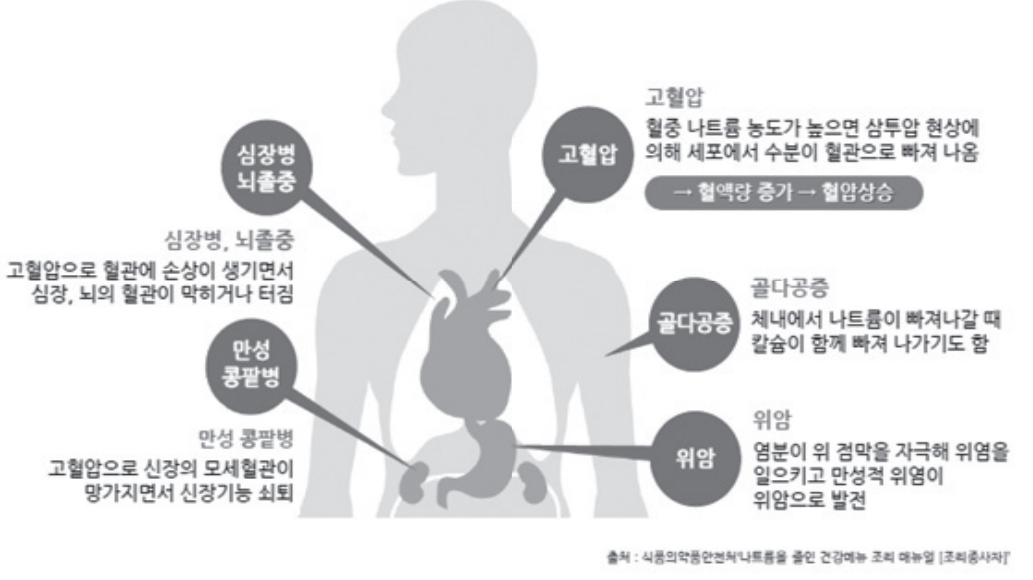


3. 나트륨 과잉 섭취로 인한 질병

나트륨을 과다 섭취하면 삼투압 현상으로 혈관 내의 수분이 증가되면서 혈액량도 증가하여 혈압이 상승하여 **고혈압 발병 위험률이 증가**한다.

또한 고혈압으로 신장의 **모세혈관이 망가지면서 콩팥기능이 쇠퇴**하면서 만성 콩팥병을 유발하며, 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져 나가기 때문에 **골다공증**을 유발할 수 있다.

염분이 위의 점막을 자극해 **위염**을 일으키고, 만성적 위염이 위암으로 발전할 수 있으며, 고혈압으로 인한 합병증인 **심장병, 뇌졸중의 위험도 높아진다.**



출처 : 식품의약품안전처'나트륨을 줄인 건강메뉴 조리 매뉴얼 [조리종사자]'

이와같이 여러 가지 질환을 초래하는 나트륨 과잉섭취는 어린이, 청소년들의 건강에는 더욱 더 큰 영향을 미칠 수 있다. 어린이와 청소년들은 커가면서 짠 가공 음식에 노출되고 있다. 또한 점점 더 강한 짠맛을 찾게 되는데 이는 짠 과자나 라면 등을 섭취하면 뇌의 쾌락중추를 자극하여 짠 음식에 중독되고 있기 때문이다. 청소년의 경우 짜게 먹는 상위20%가 하위 20%에 비해 비만위험도 80%가량 높게 나타난다.

▶ 7~18세의 청소년의 경우

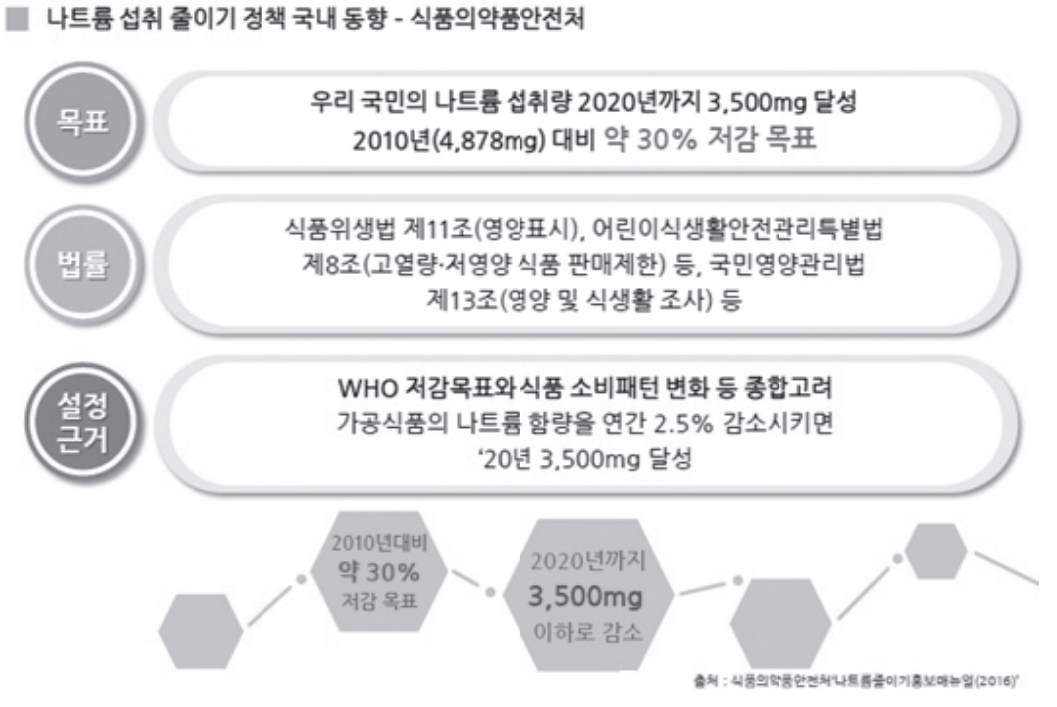
1. 음식의 짠 정도가 1단위 증가할수록 비만의 상대위험도가 13.2%씩 증가하였다.

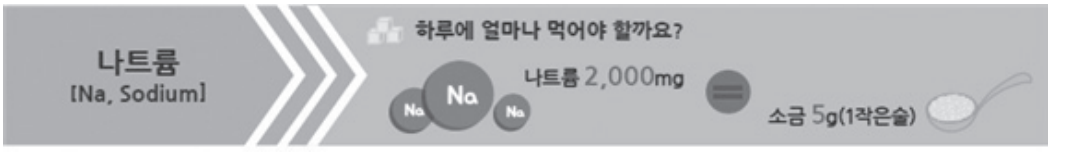
2. 음식의 짠 정도를 5분위수로 나누었을 때 짜게 먹는 상위 20%가 하위 20%에 비해 비만의 상대위험도가 80%가량 높았다.

□ 이번 분석을 수행한 오상우 교수 (동국대학교 가정의학과)는 “이러한 짠 음식과 비만과의 관계를 섭취 칼로리량과 독립적으로 관찰되었으므로 비만의 예방과 조절에서 섭취 칼로리를 줄일 뿐만 아니라 덜 짜게 먹는 것이 중요”하며, “짠 음식과 비만과의 관계는 성인보다 청소년에서 더 뚜렷이 관찰되었고, 어렸을 때 형성된 식습관과 비만은 평생을 따라가는 경향을 보이기 때문에, 덜 짜게 먹는 식습관을 어렸을 부터 길러 줄 필요성이 있다.”고 밝혔다.

4. 나트륨 섭취 줄이기 운동

우리나라에서는 2010년 나트륨 섭취조사량인 4,878mg대비 2020년까지 약 30% 저감하여 3,500mg을 목표로 하고 있다.
WTO에서 권장하는 1일 나트륨 섭취량은 2,000mg이다.





5. 나트륨 줄이기 필요성

1일 나트륨 섭취량을 3,000mg으로 줄이면 고혈압, 심혈관계 질환 등의 감소로 의료비가 3조원가량 절감되고, 사망 감소에 따른 편익은 10조원으로 사회적 편익이 13조원이 절감되어 건강수명 연장 효과를 가져온다.

출처 : 나트륨줄이기운동본부'나트륨 바로알기 자료집'

6. 나트륨 섭취 줄이기 실천 방법

1) 저나트륨 식품 구입하기

■식품 속의 나트륨 함량

나트륨은 대부분 자연식품에 들어있어 자연식품만으로도 나트륨을 충분히 섭취할 수 있다.

■ 식품 속의 나트륨 함량

자연식품에 들어있는 나트륨

쌀밥 1공기(210g) 6mg	고구마2/3개(90g) 14mg	삼겹살1인분(200g) 88mg	고등어 1토막(50g) 38mg
조기1토막(50mg) 78mg	오징어 1/3마리(50g) 91mg	달걀 1개(50g) 65mg	완두콩(20g) 0.4mg
마른 김 1장(2g) 26mg	우유 1팩(200ml) 110mg	바나나 1개(100g) 2mg	귤1개(100g) 3mg

출처 : 식품의약품안전처'나(Na)를 위한 나트륨 이야기(2008)'

■가공식품 속에 들어있는 나트륨

가공식품을 제조할 때 식품의 맛, 색깔, 보존성을 개선하기 위하여 조미료, 발색제, 보존제 등을 첨가하면 나트륨 함량이 증가하므로 가공식품 역시 나트륨 섭취에 있어 주의가 필요한 식품이다.

가공식품에 들어있는 나트륨

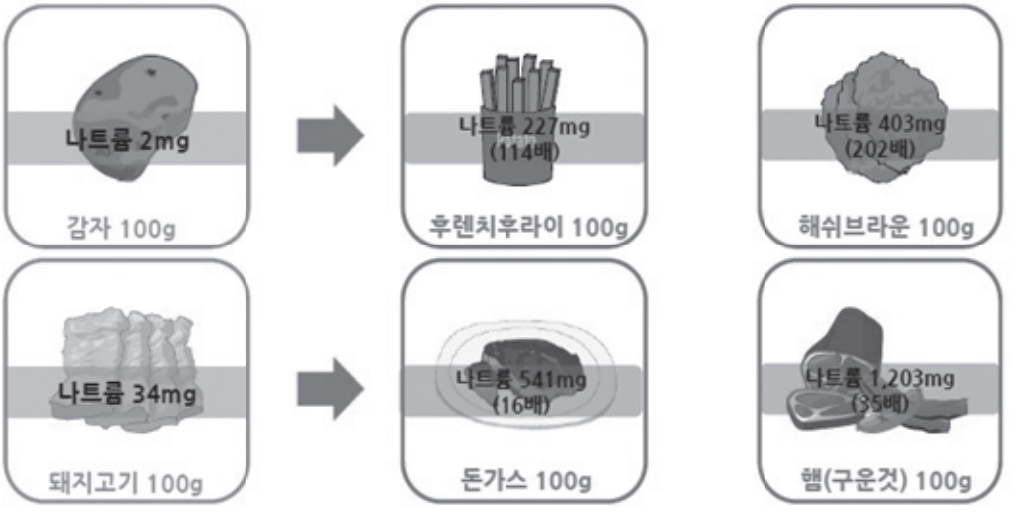
우동 1그릇 3,396mg	식빵2쪽 (100g) 70mg	감자칩 1봉지(60g) 2,300mg	피자 1조각 600mg
배추김치(50g) 312mg	깍두기(50g) 324mg	오이지(20g) 290mg	토마토 통조림 100g 270mg
소시지(60g) 500mg	햄(60g) 650mg	베이컨(60g) 420mg	치즈1장 230mg
소금1작은술 2,000mg	간장 2작은술 2,000mg	된장·고추장1큰술 2,000mg	케찹4큰술 2,000mg

출처 : 식품의약품안전처 나(Na)를 위한 나트륨 이야기(2008)'/나트륨줄이기운동본부'나트륨 줄이기 실천 음식점 운영·관리지침(2016)'

■가공과정을 통해 증가된 나트륨

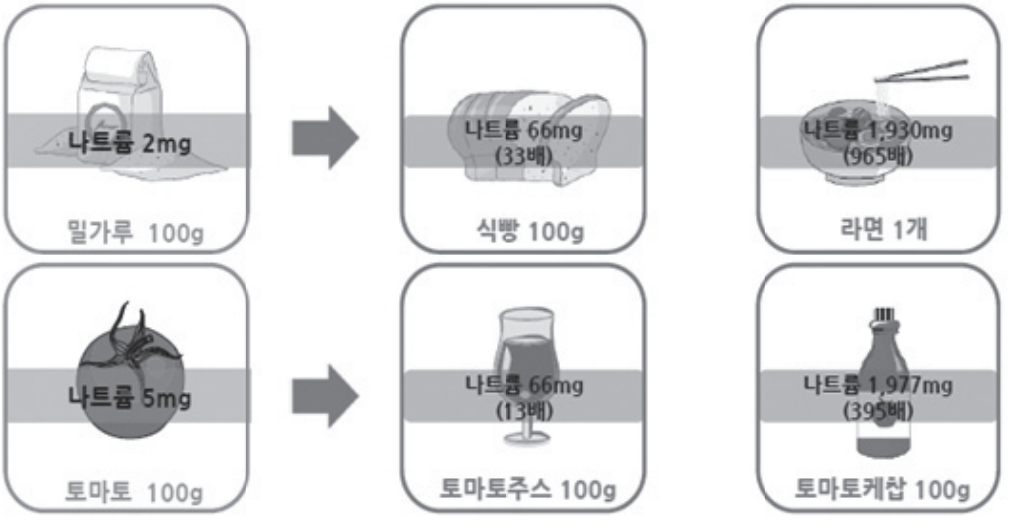
조리방법 및 가공 과정을 통해 나트륨 함량이 증가되므로 조리방법 및 가공 과정도 살펴보고 식품을 구입해야 한다.

■ 가공과정을 통해 증가된 나트륨 함량



출처 : 나트륨줄이기운동본부'우리몸이 원하는 삼삼한 밥상(2013)'

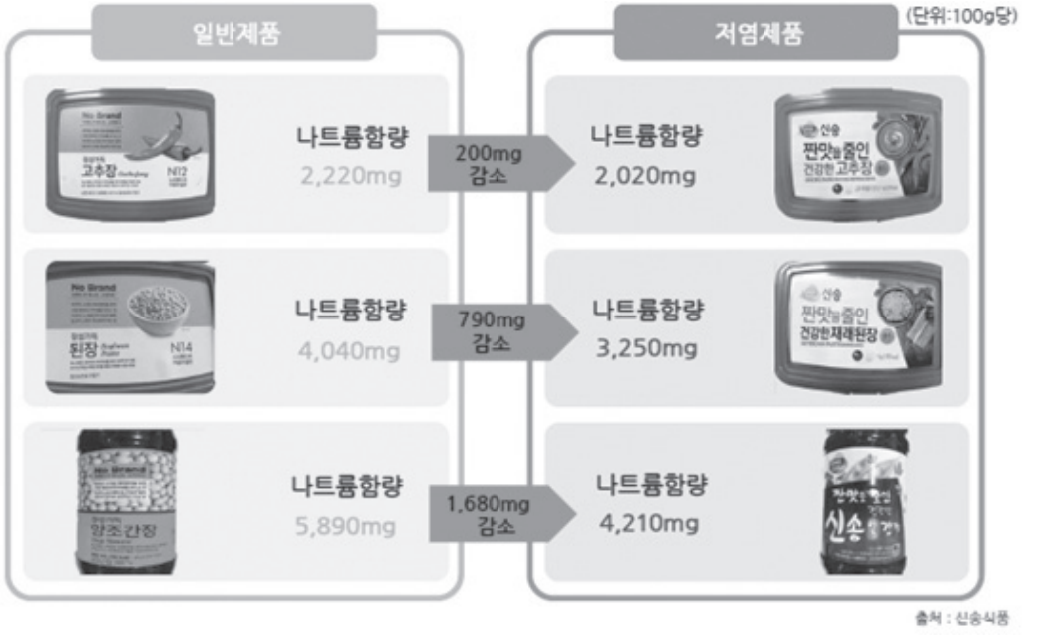
■ 가공과정을 통해 증가된 나트륨 함량



출처 : 나트륨줄이기운동본부'우리몸이 원하는 삼삼한 밥상(2013)'

2) 나트륨 줄인 식품 선택하기

나트륨을 줄인 저염식품을 우선적으로 구매하는 습관을 들인다.

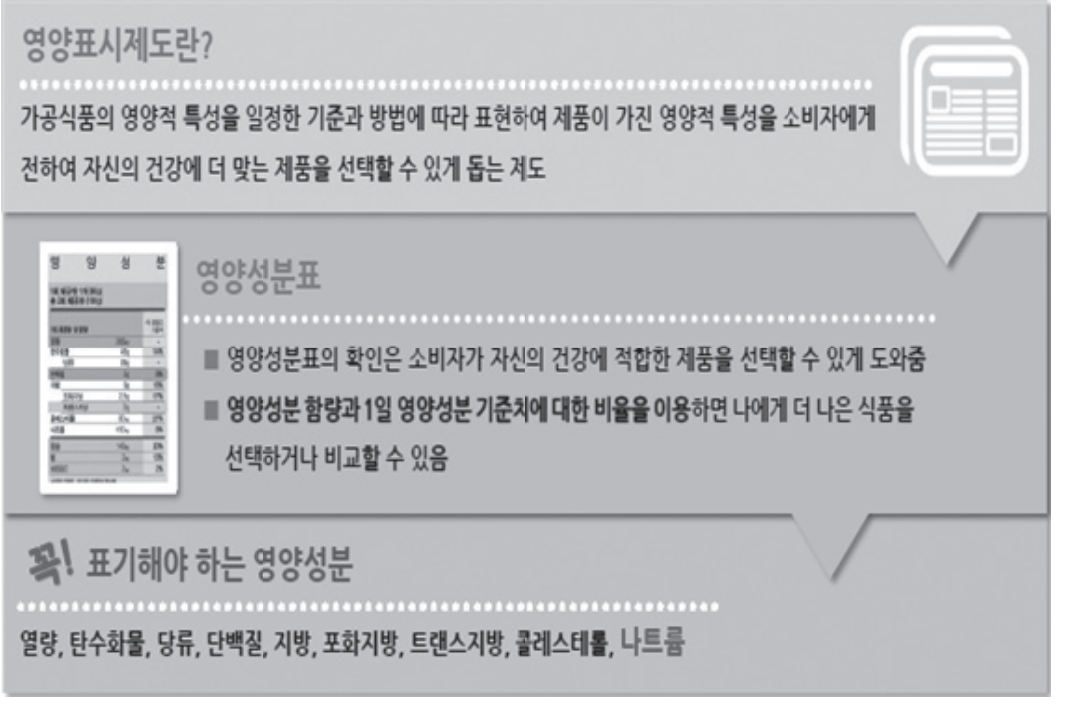


■ 나트륨을 줄인 제품 코너 이용

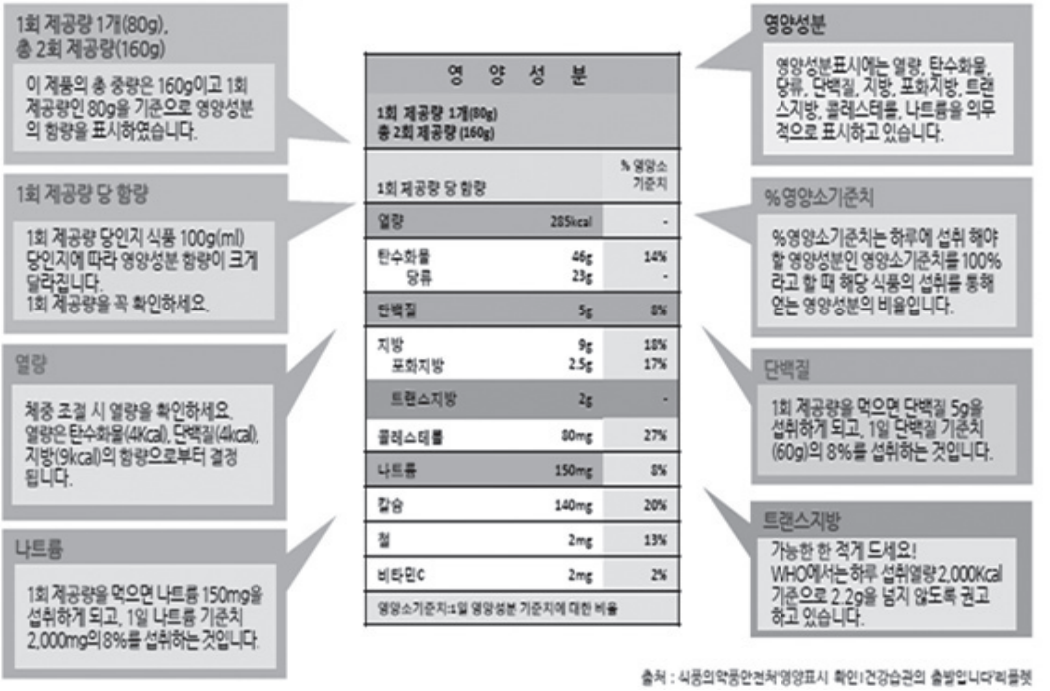
3) 영양표시 읽어보고 비교 구매하기

영양표시제도는 가공식품에 영양적 특성을 표현하여 제품이 가진 특성을 소비자에게 전하여 건강에 더 맞는 제품을 선택할 수 있도록 하는 제도이다.

영양성분표를 보면 열량, 당류, 지방, 나트륨 등이 표시되어 있으며, 하루에 필요한 영양성분의 양을 표시한 영양소기준치도 표시된다.



■ 영양성분표

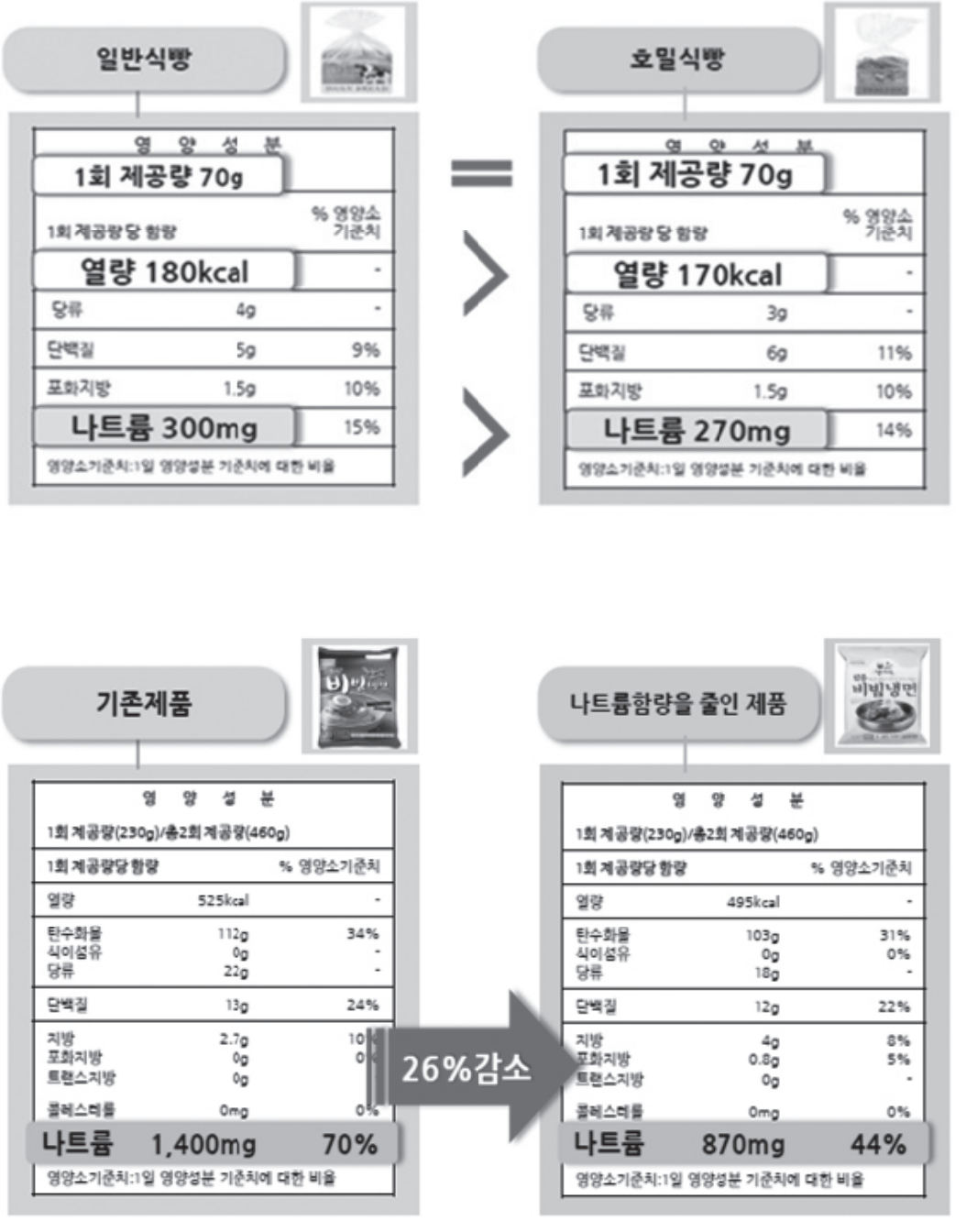


출처 : 식품의약품안전처'영양표시 확인!건강습관의 출발입니다'리플렛

■영양성분표 비교

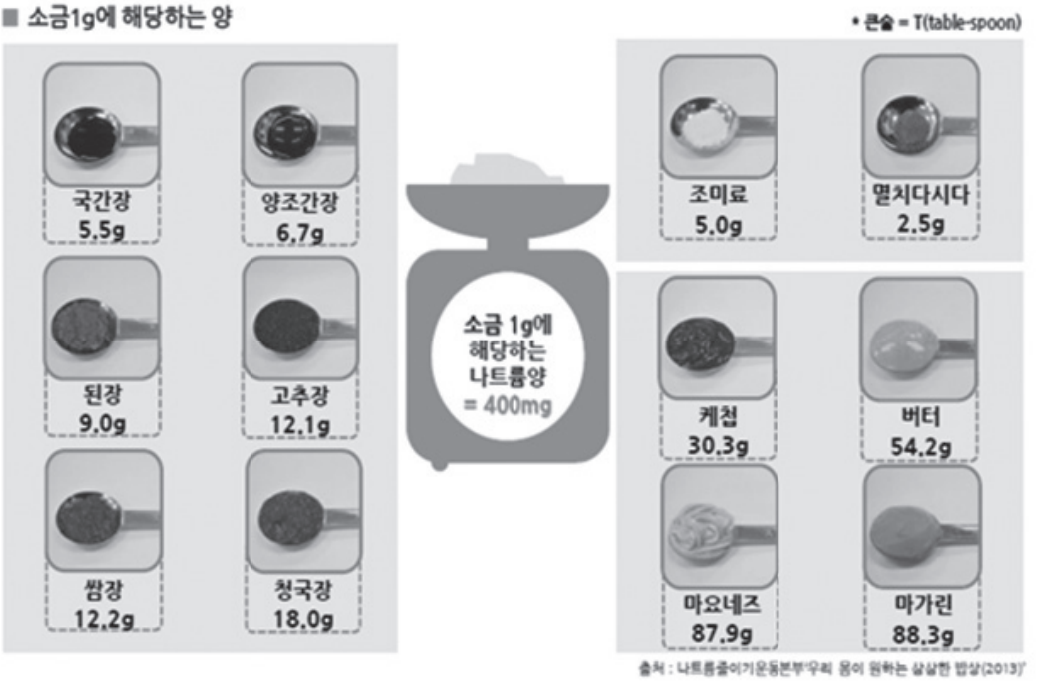
영양성분표를 읽고 비교한 후 저염식품을 골라서 선택한다.

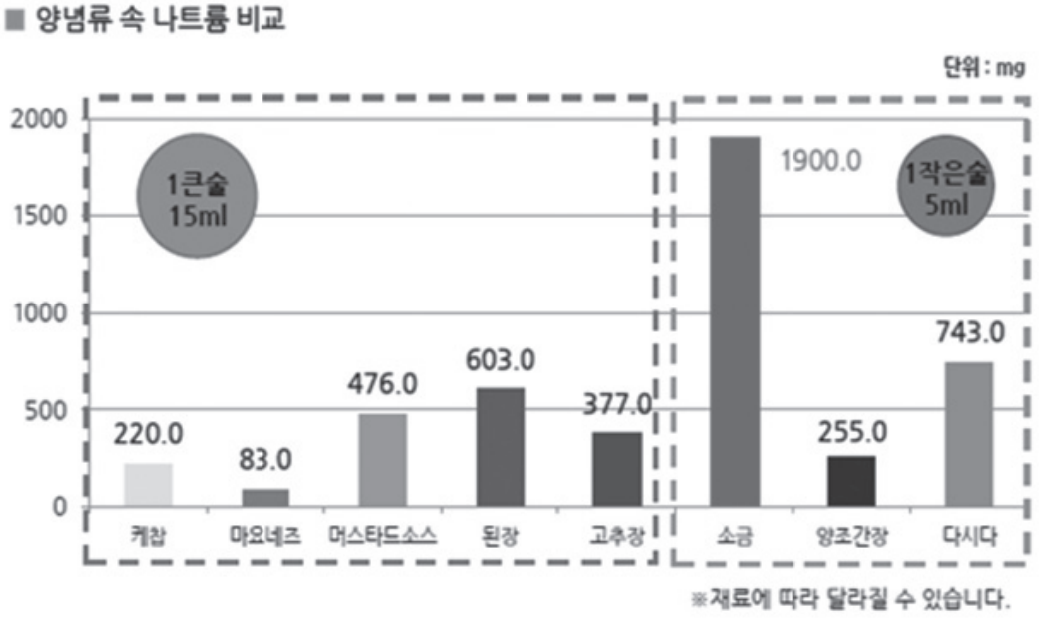
■ 영양성분표 읽고 비교



4) 소금 등 양념 사용량 줄이기

소금 1g의 양을 바로 알아야 나트륨 섭취를 줄이는 데에 도움이 된다. 양념에 따라 소금 1g에 해당하는 양이 다르다.





■나트륨과 소금량 환산해보기

나트륨은 1일 목표 섭취량 2,000mg이고, 소금 1일 목표 섭취량은 5g이다.

■ 소금량 환산

출처 : 식품의약품안전처'나트륨을 줄인(저염)건강메뉴 조리매뉴얼'

■ 소금량 환산

출처 : 식품의약품안전처'나트륨을 줄인(저염)건강메뉴 조리매뉴얼'

5) 천연 재료 및 조미료를 이용하여 나트륨 줄이기

식품자체의 신선한 맛을 살려 나트륨을 줄일 수 있으며, 천연 조미료를 사용하여 감칠맛을 내어 짠맛을 줄일 수 있다. 천연조미료로는 버섯가루, 멸치가루 등이 있다.

● 식품 자체의 신선한 맛 살리기 ●

- 가능한 소금 사용량을 줄이기
- 물미역 등 소금량이 많은 식재료는 소금기를 제거한 후 사용
- 김은 소금간을 하지 않고 구워 간장에 살짝 찍어 먹기

● 다양한 양념, 향신료를 사용 ●

- 천연 조미료(버섯가루, 멸치가루, 다시마가루, 북어가루, 들깻가루 등)를 사용하여 음식의 맛을 더욱 살릴 수 있음
- 다양한 향미채소(무, 양파, 고추, 마늘, 생각, 미나리 등), 신맛(식초, 레몬, 매실청, 유자청 등)으로 상큼한 맛을 살려 이용

출처 : 식품의약품안전처'매일 매일 우리 식당 염도 알기(2014)'

■ 천연조미료를 이용한 나트륨 줄이기 방법

● 버섯마늘소금 ●

재료

천일염(500g), 건조새송이가루(10g), 건조양송이버섯가루(10g), 건조표고버섯가루(10g), 마늘가루(10g)

만드는방법

1. 천일염을 고운 체에 넣어 흐르는 물에 한 번 세척해 물기를 빼준다.
2. 약불로 은근하게 물이 빠진 천일염을 볶아준다.
3. 소금을 약불에서 50분 정도 볶으면 수분이 다 날아가서 손에 붙지 않을 정도가 된다.
4. 볶은 소금을 식혀준 후 모든 재료를 넣어 분쇄기에 갈아준다.

● 함초소금 ●

재료

천일염(500g), 함초가루(15g)

만드는방법

1. 천일염을 고운 체에 넣어 흐르는 물에 한 번 세척해 물기를 빼준다.
2. 약불로 은근하게 물이 빠진 천일염을 볶아준다.
3. 소금을 약불에서 50분 정도 볶으면 수분이 다 날아가서 손에 붙지 않을 정도가 된다.
4. 볶은 소금을 식혀준 후 모든 재료를 넣어 분쇄기에 갈아준다.

출처 : 나트륨줄이기운동본부'우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상(2015)'

6) 조리 시 나트륨 줄이기

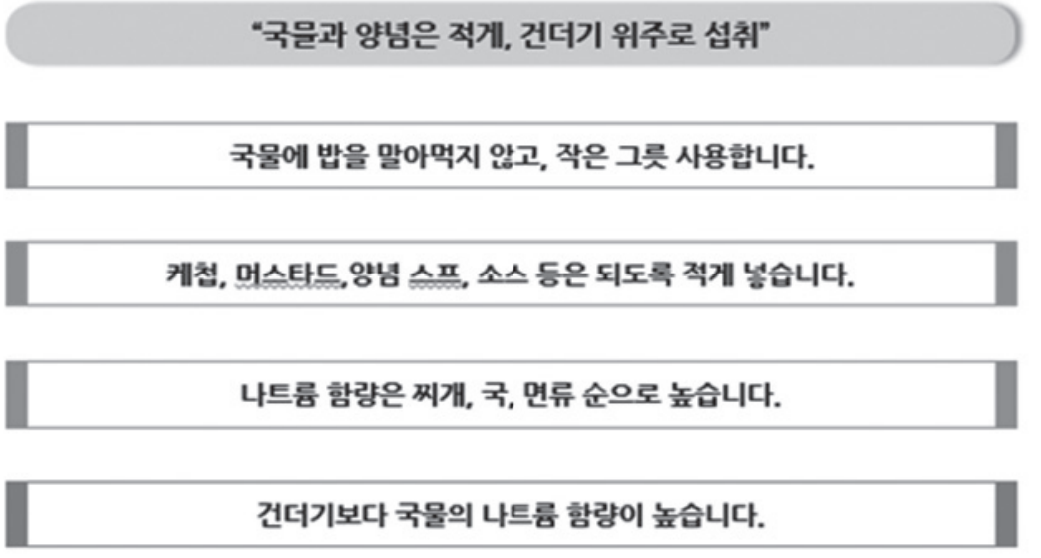
조리 시 가능한 소금의 양을 줄이고, 소금기가 있는 식재료는 물에 담구는 등의 방법으로 소금기를 제거하여 사용하고, 김이나 생선 등은 소금간을 하지 않고, 간장에 살짝 찍어먹거나, 간은 조리 후 마지막에 음식의 맛을 확인한 후에 하는 것이 좋다.

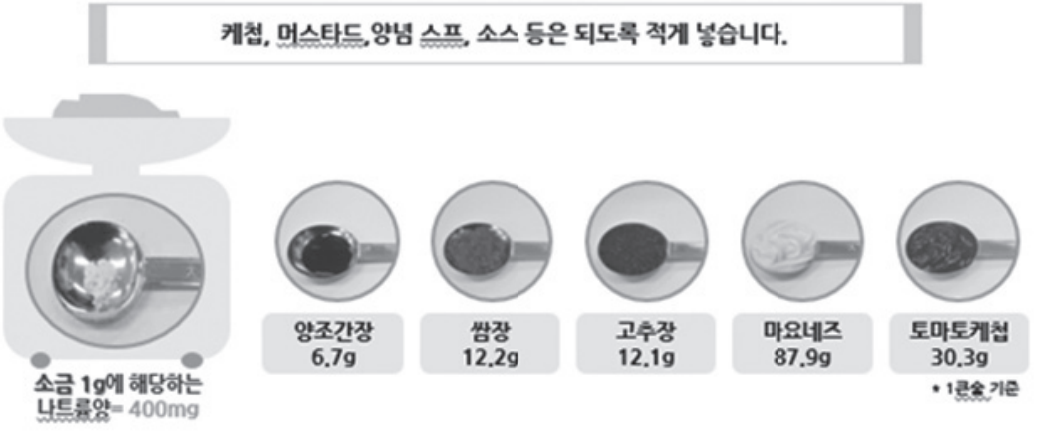
■조리방법 바꾸기

조리방법에 따라 소금의 함량 차이가 매우 크므로, 소금섭취를 줄이기 위해서는 가능한 식품자체의 신선한 맛을 그대로 유지하는 조리법이 바람직하다. 즉, 소금을 함유한 양념이 첨가되는 조림류보다는 구이 등의 조리방법을 바꾸는 것이 바람직하다.

7) 나트륨 섭취를 줄이는 삼삼한 식사 방법

식사할 때 국물과 양념은 적게, 건더기 위주로 섭취하는 방법도 나트륨을 줄일 수 있으며, 가급적 국물에 밥을 말아먹지 않는다.
소스류는 적게 사용하고, 작은 국그릇을 이용하여 가급적 국물을 적게 먹고, 반찬류 또한 작은 그릇을 이용하여 짠 음식을 줄일 수 있다.





나트륨 함량은 찌개, 국, 면류 순으로 높습니다.

- 찌개류는 국류, 면류에 비해 맛이 더 짠 편입니다.
- 보통 국류, 면류는 국물량이 많아서 1인분을 다 드실 경우 찌개보다 나트륨 섭취량이 더 많을 수 있으니 주의해야 합니다.

	찌개류	국류	면류
1인분	400ml	700ml	800ml
나트륨함량	2,000mg	2,400mg	2,600mg

건더기보다 국물의 나트륨 함량이 높습니다.

	1인분 중량(g)	총 나트륨함량(mg)	건더기의 나트륨 함량(%)	국물의 나트륨 함량(%)
국·탕류	231.2±51.2	724.1±269.0	33.3	**66.7**
찌개류	246.8±41.6	909.0±340.0	45.6	**54.4**

"1끼마다 국물 1컵(200ml) 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량을 ⅓로 줄일 수 있습니다"

→ 나트륨 함량 약 700mg

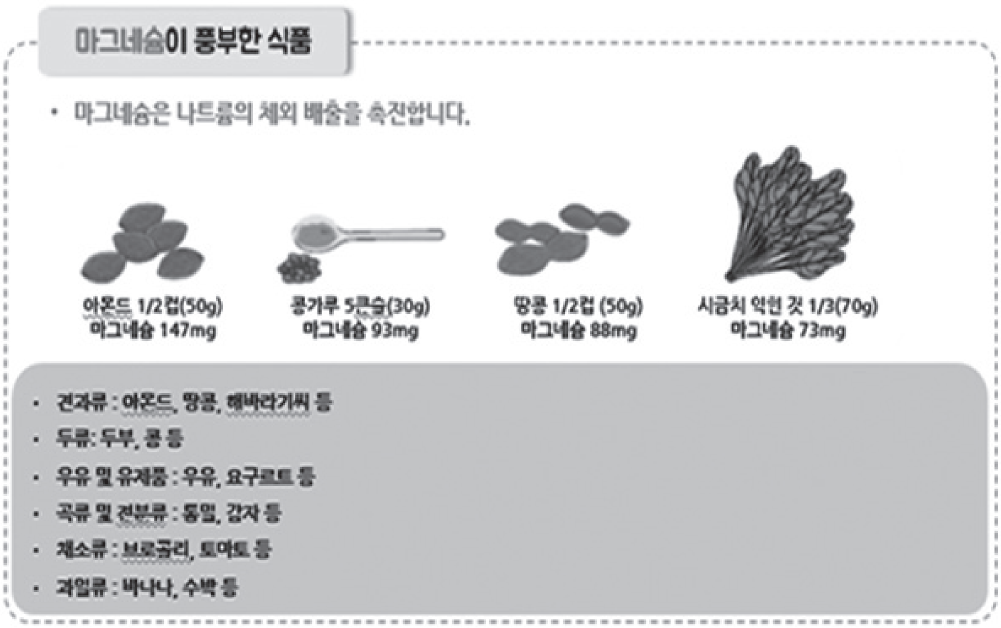
8) 채소와 과일을 충분히 섭취

채소와 과일은 나트륨의 배설을 도와주어 나트륨의 과잉 섭취를 완화하는 효과가 있다. 이 때 가능한 가공되지 않은 신선한 상태 그대로 섭취하는 것이 좋다.

칼륨이 풍부한 식품은 채소류, 과일류, 곡류 및 전분류, 두류, 해조류 등에 많이 있으니 충분히 먹는 것이 나트륨 배설에 도움이 된다.

마그네슘은 나트륨 과잉 섭취로 인해 혈액으로 빠져 나간 칼슘이 혈관벽에 축적되는 것을 막아 동맥 경화를 예방하는 역할을 하므로 마그네슘 섭취도 중요하다.

■ 나트륨 배설을 돕는 영양소



출처 : 식품의약품안전처 '우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상(2013)'

■ 나트륨 배설 시 함께 배설되는 영양소

칼슘이 풍부한 식품

- 칼슘은 나트륨 과다 섭취 시 부족되기 쉬운 영양소로 충분히 섭취합니다.

우유 1컵(200ml) 칼슘 224mg	멸치 1/4컵(20g) 칼슘 381mg	검정깨 1큰술 (10g) 칼슘 110mg	케일 3/4컵(100g) 칼슘 181mg	브로콜리(68g) 칼슘 68mg

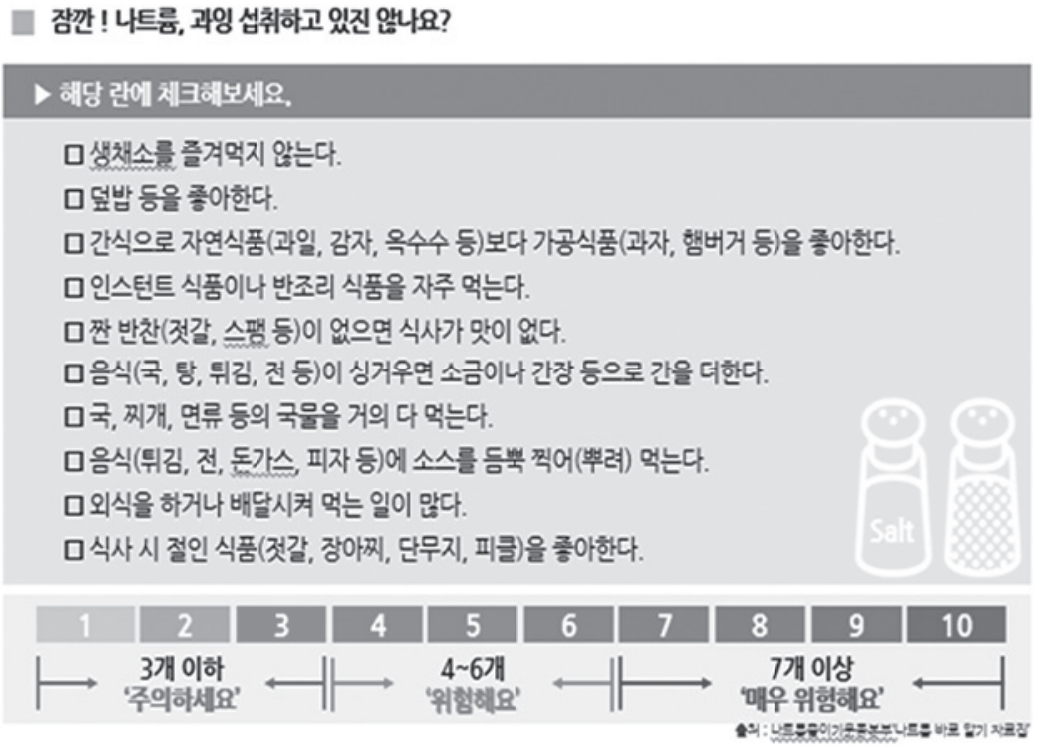
- 우유 및 유제품 : 우유, 저지방우유, 탈지우유, 요구르트, 치즈 등
- 두류 : 두부, 콩, 칼슘 강화 두유 등
- 생선류 : 멸치, 뱅어포, 정어리, 연어, 굴 등
- 견과류 : 아몬드, 땅콩, 호두, 참깨 등
- 채소류 : 케일, 파슬리, 브로콜리 등
- 해조류 : 미역, 김, 다시마 등

출처 : 식품의약품안전처 '우리 몸이 원하는 싱싱한 밥상(2013)'

7. 나트륨 과잉 섭취 자가진단

자가진단을 통해 현재 나트륨을 얼마나 과잉 섭취하고 있는지 알아본다.

3개 이하는 주의, 4~6개는 위험, 7개 이상은 매우 위험하다.

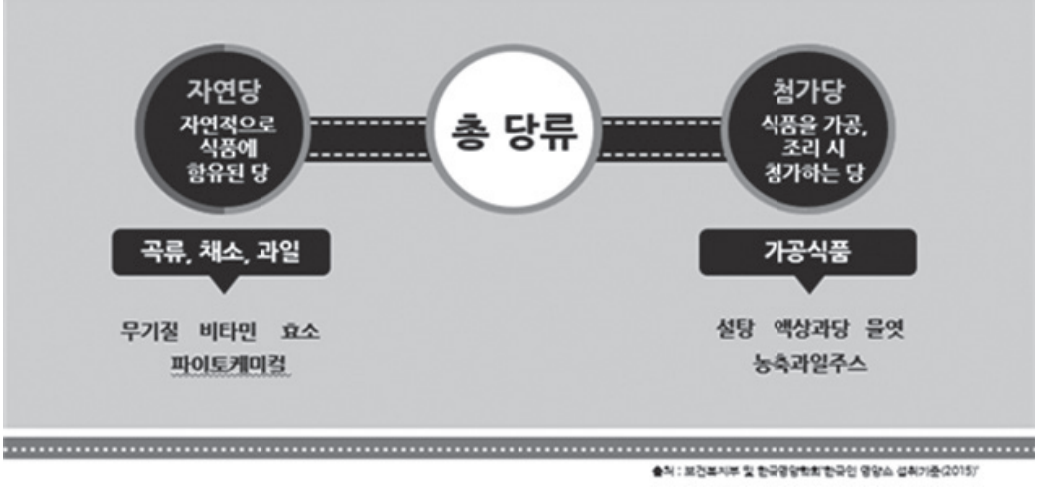


Ⅱ

당류 줄이기

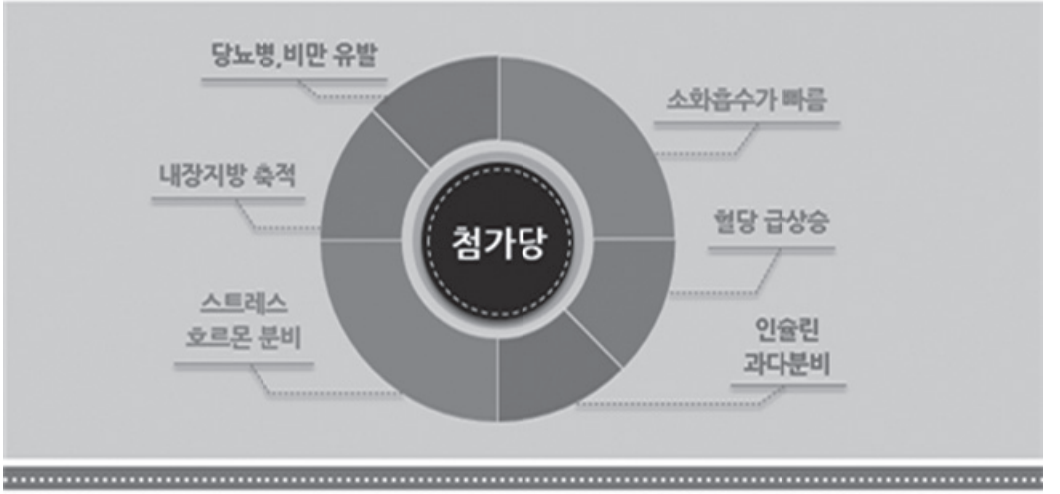
1. 자연당과 첨가당

당류는 식품에 자연적으로 내재하는 '자연당'과 식품을 가공, 조리 시 첨가하는 '첨가당'으로 구분할 수 있다.
'자연당'은 주로 곡류, 채소, 과일, 흰 우유 등을 통해 무기질, 비타민, 효소, 파이토케미컬과 같은 다른 성분과 함께 섭취된다.
'첨가당'은 주로 단순당을 의미하며 식품을 통해 섭취했을 때 체내에 빠르게 흡수되며, 설탕, 액상 과당, 물엿, 농축과일주스가 주요 급원이다.
'첨가당'은 포만감을 주지 않으면서 다양한 만성질환 발생의 위험도를 높이고 있다는 연구 결과가 보고되고 있으며, 빠르게 흡수되는 만큼 혈당의 급상승과 인슐린의 과다 분비를 일으킨다. 또한 사용되고 남은 당은 내장지방으로 축적되기 때문에 당뇨나 비만을 유발할 가능성을 높인다.



출처 : 보건복지부 및 한국영양학회 '한국인 영양소 섭취기준(2015)'

출처 : 보건복지부 및 한국영양학회'한국인 영양소 섭취기준(2015)'



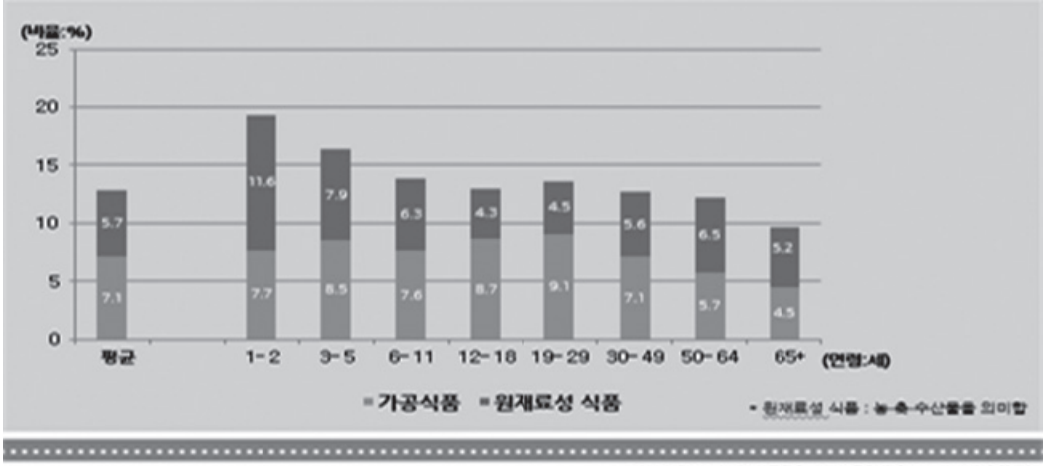
출처 : 헬스조선'탄수화물을 모두 나쁘다?...'흰(단순당)을 버리고 '착(복합당)을 취하라'(2014)

2. 국내 당류 섭취 현황

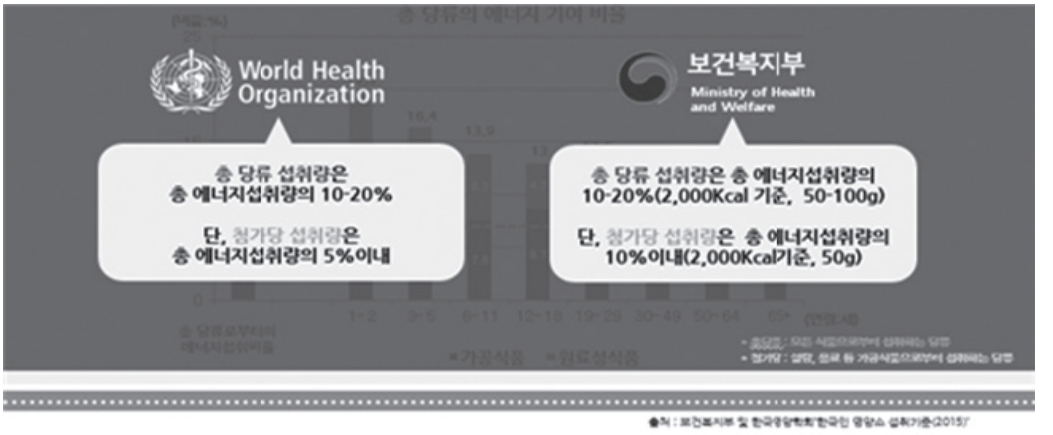
당류의 섭취량을 에너지섭취비율로 나타내면 전체 평균은 12.8%이며, 12~18세와 19~29세의 청소년 및 청년층에서 가공식품을 통한 당류 섭취 비율이 가장 높았고, 연령이 증가할수록 가공식품 속 당류로부터의 에너지 섭취비율이 감소하는 것을 볼 수 있다

WTO(세계보건기구)는 총 당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 10~20%, 첨가당 섭취량은 총 에너지섭취량의 5% 이내로 기준을 제시하였고, 보건복지부에서는 총 당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 10~20%, 2,000Kcal기준에서 당류 50~100g으로 제한하고 있다.

첨가당의 섭취량은 총 에너지 섭취량의 10%이내이며, 2,000Kcal 기준에서 당류를 50g으로 제한하고 있다.



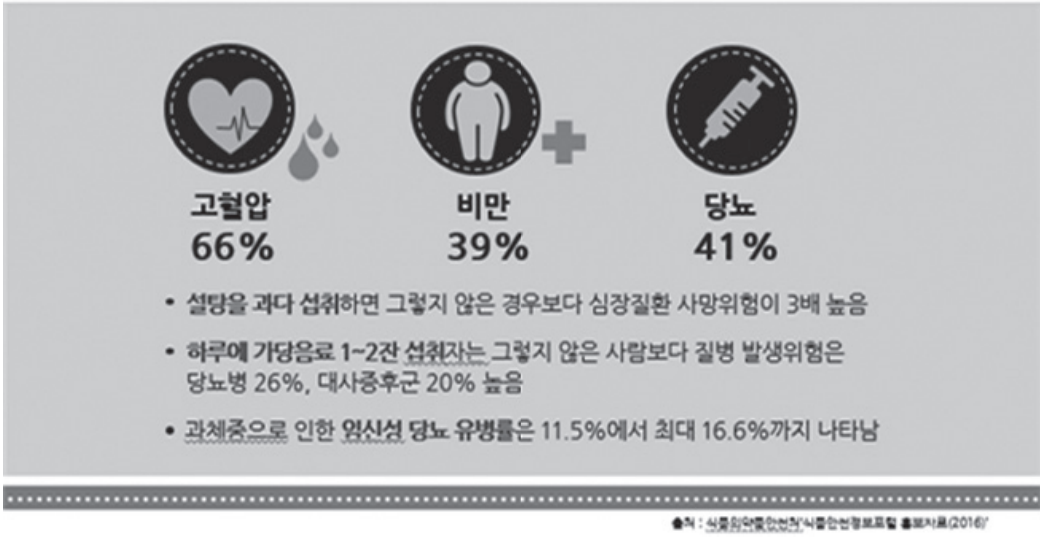
출처 : 보건복지부 및 한국영양학회'한국인 영양소 섭취기준(2015)'



출처 : 보건복지부 및 한국영양학회'한국인 영양소 섭취기준(2015)'

3. 당류 과잉 섭취로 인한 질병

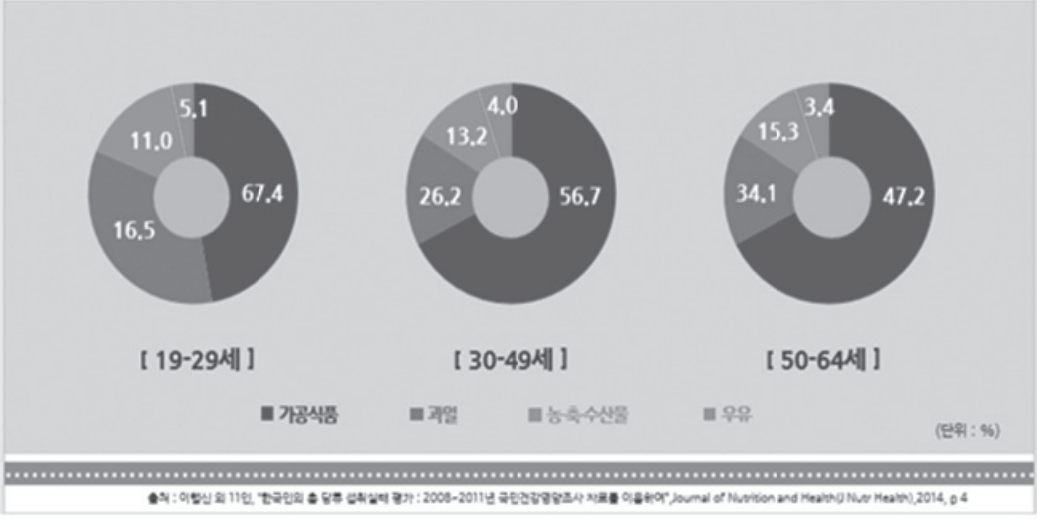
당류 과잉 섭취로 인한 고혈압, 당뇨, 비만 등의 만성질환 발생 위험도는 크게 증가하며, 고혈압 66%, 비만 39%, 당뇨 41%의 증가율을 보인다.
더불어 당뇨 등의 증상을 보이는 대사증후군 발생률은 20% 증가하고 그로 인한 사망위험은 3배 이상 증가한다.
사회경제적인 막대한 비용 감소를 위해서라도 적정 수준의 당류 섭취가 필요하며, 가공식품으로부터 당류 섭취가 1일 열량의 10%를 초과한 사람은 그렇지 않은 사람보다 질병 발생 위험이 높다는 결과와 함께 다양한 연구들이 만성질환 발생 위험의 증가를 뒷받침해주고 있다.



출처 : 식품의약품안전처/식품안전정보포털 홍보자료(2016)

4. 당류 섭취에 기여하는 식품군

한국인의 연령별 총 당류 섭취 식품군을 보면 대부분의 연령에서 가공식품을 통한 당류 섭취가 가장 많은 것을 알 수 있다. 연령이 증가할수록 과일과 농•축•수산물을 통한 당류 섭취 비율이 증가하고 있지만 가공식품을 통한 당류의 섭취 비율과 큰 차이는 나지 않는다.
19~29세는 가공식품을 통한 당류 섭취가 무려 67.4%로 섭취 식품 중 가공식품의 비율이 높은 것을 알 수 있다.
우리나라 국민의 1일 평균 총 당류 섭취량은 61.4g이었고, 이를 에너지 섭취비율로 환산하면 전체적으로 1일 평균 에너지 섭취량의 12.8%를 당류에서 섭취한 것으로 나타났다.

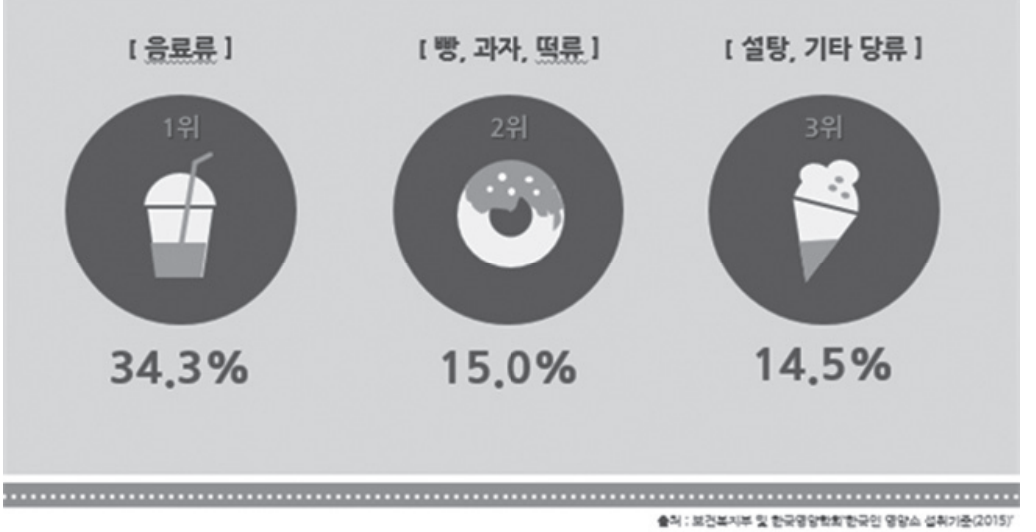


■당류 섭취에 기여도가 높은 식품 유형

총 당류 섭취에 기여하는 식품군에 대해 최근 식품의약품안전처에서 조사한 자료에 따르면 우리나라 사람들이 섭취하는 가공식품 중 가장 기여도가 높은 식품의 유형은 음료류가 34.3%로 1위였고, 연령에 따라 과일•채소음료, 탄산음료, 커피 순으로 높게 나타났다.

출처 : 이형상 외 11인, "한국인의 총 당류 섭취실태 평가 : 2008~2011년 국민건강영양조사 자료를 이용하여" Journal of Nutrition and Health(J Nutr Health),2014, p.4

2위는 빵, 과자, 떡류가 차지했고, 설탕과 기타 당류가 그 뒤를 이었으며, 가공식품속의 당류는 우리가 생각하는 것 이상으로 함유되어있는 것이 많다.



출처 : 보건복지부 및 한국영양학회 '한국인 영양소 섭취기준(2015)'

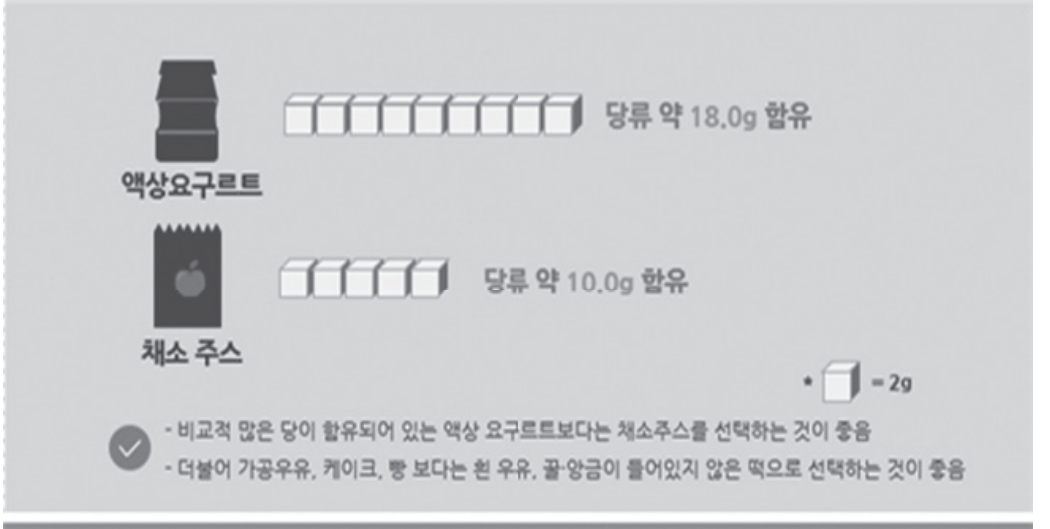
5. 당류 섭취 줄이기 방법

1) 식품별 당류 함량 비교

당의 섭취를 줄이기 위한 가장 좋은 방법은 되도록 자연당이 많이 함유된 자연식품의 섭취를 늘리는 것이며, 가공식품을 선택할 때 식품별 당류의 함량을 비교하는 습관을 들여야 한다.

예를 들면 액상요구르트를 마시면 약 18g의 당류를 섭취하게 되는데 액상요구르트 대신 과일•채소 주스를 마시면 약 8g의 당류를 덜 섭취하게 된다.

또한 과일맛 호상요구르트를 먹으면 약 11g의 당류를 섭취하게 되는데, 플레인(아무 향이나 맛이 첨가되지 않은) 호상요구르트를 먹으면 약 7g의 당류를 덜 섭취하게 된다.



출처 : 식품의약품안전처 학교급식 당류 섭취 줄이기 실천가이드(2016)

2) 가공식품 구매 시 영양성분표 확인

식품 구매 시 식품의 영양 성분표를 확인하여 당류 함량을 비교한 후 구매하는 습관을 들여야 하며, 1회 제공량당 당류를 확인해야 한다.

출처 : 식품의약품안전처(학교급식 당류 섭취 줄이기 실천가이드(2016)

영양성분표를 반드시 확인하여 숨어있는 당류를 찾으세요!

영양성분

1회 제공량 1컵(200mL)			총 내용량 4회 제공량(750mL)	
1회제공량 함량		%영양소기준치	총 내용량당 함량	%영양소기준치
열량	105 kcal		395 kcal	
탄수화물	12g	4%	45g	14%
당류	8g		27g	
식이섬유	3g	12%	12g	48%
단백질	7g	12%	24g	40%
지방	4g	8%	16g	32%
포화지방	0.7g	5%	2.8g	19%
트랜스지방	0g		0g	
콜레스테롤	0mg	0%	0mg	0%
나트륨	120mg	6%	460mg	23%
칼슘	200mg	29%	750mg	107%

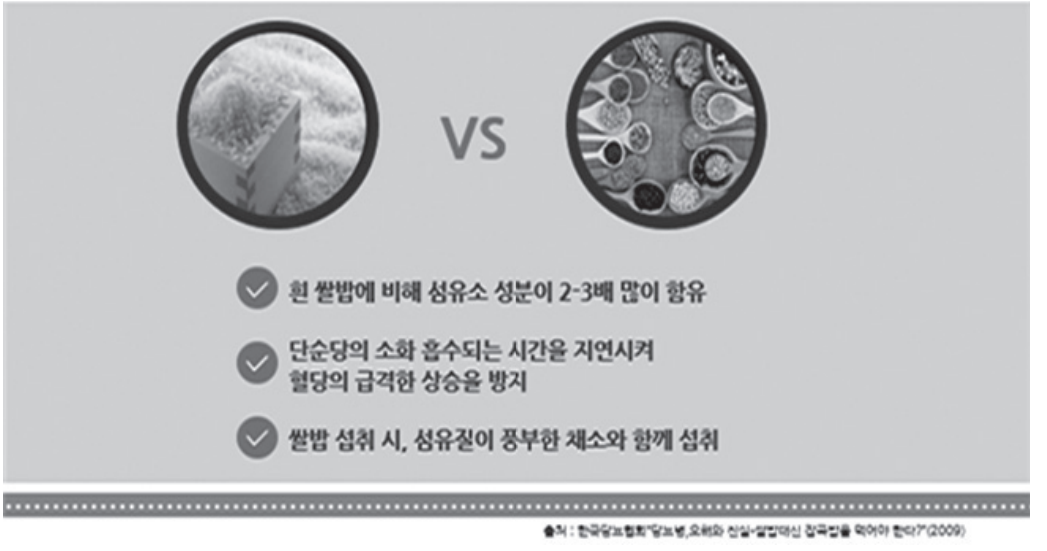
※%영양소기준치 : 1일영양소기준치에대한비율

- 구매하려고 하는 가공식품의 제조사별 홈페이지
- 구매 전, 해당상품의 영양성분 표시 확인 가능
- 일상적인 상품 구매 과정 중 영양성분표시를 확인하는 습관 들이기
- 구매 시, 제조사별로 진열되어 있기 때문에 비교 용이

출처 : 식품의약품안전처(학교급식 당류 섭취 줄이기 실천가이드(2016)

3) 흰쌀밥보다는 섬유질이 풍부한 잡곡밥을!

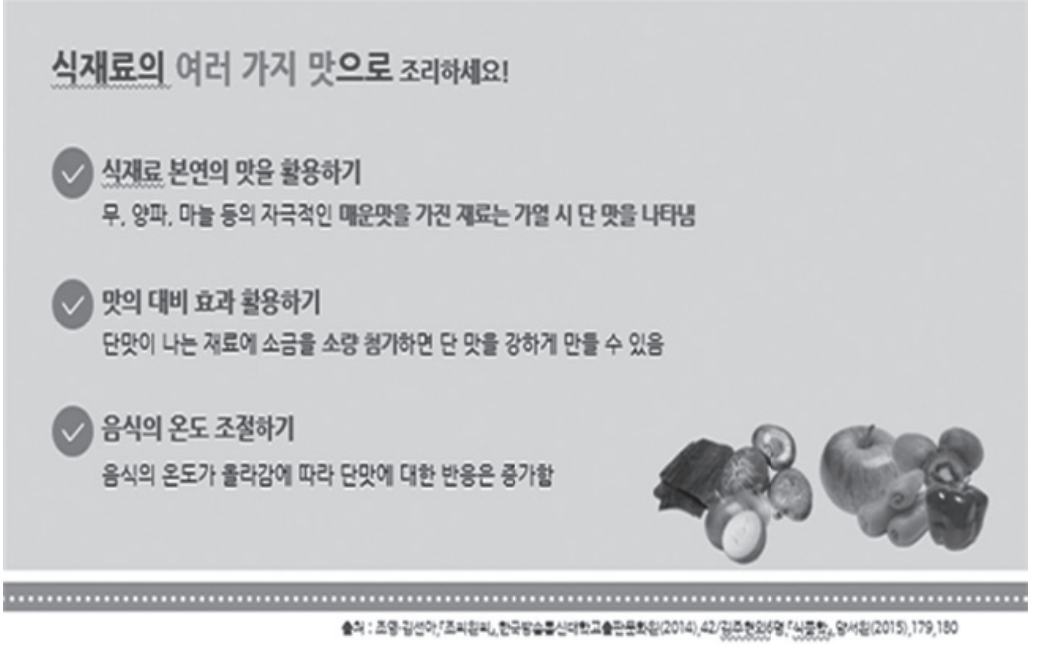
하루 3끼 식사를 할 때 흰 쌀밥보다는 섬유질과 같은 복합당이 많이 함유되어 있는 잡곡을 섭취하는 것이 더 좋다. 잡곡밥은 단순당이 많은 흰 쌀밥보다 소화흡수 시간을 지연시켜주기 때문이다.



출처 : 한국당뇨협회"당뇨병,오해와 진실-쌀밥대신 잡곡밥을 먹어야 한다?"(2009)

6. 당류 섭취를 줄이는 조리 방법

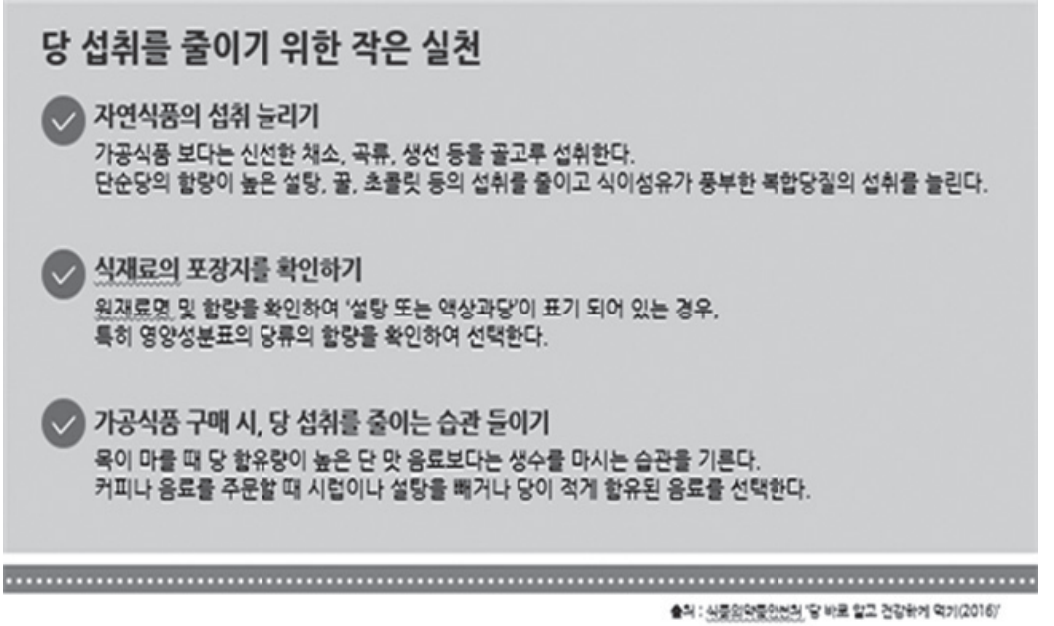
식재료가 갖고 있는 본연의 맛을 이용한 조리를 추천하며, 자극적인 매운맛을 내는 식재료는 가열 시 단맛을 내기 때문에 육수를 낼 때 다시마나 표고, 양파를 사용하거나 단맛을 가지고 있는 자연식품을 그래도 사용하는 것이 좋은 방법이다.
또한 음식 제공시 온도를 이용하여 단 맛을 증가시키는 방법을 사용할 수 있다.



출처 : 조영·김선아,「조리원리」, 한국방송통신대학교출판문화원(2014), 42/김은현외6명,「식품학」, 양서원(2015), 179, 180

7. 당류 섭취를 줄이기 위한 실천

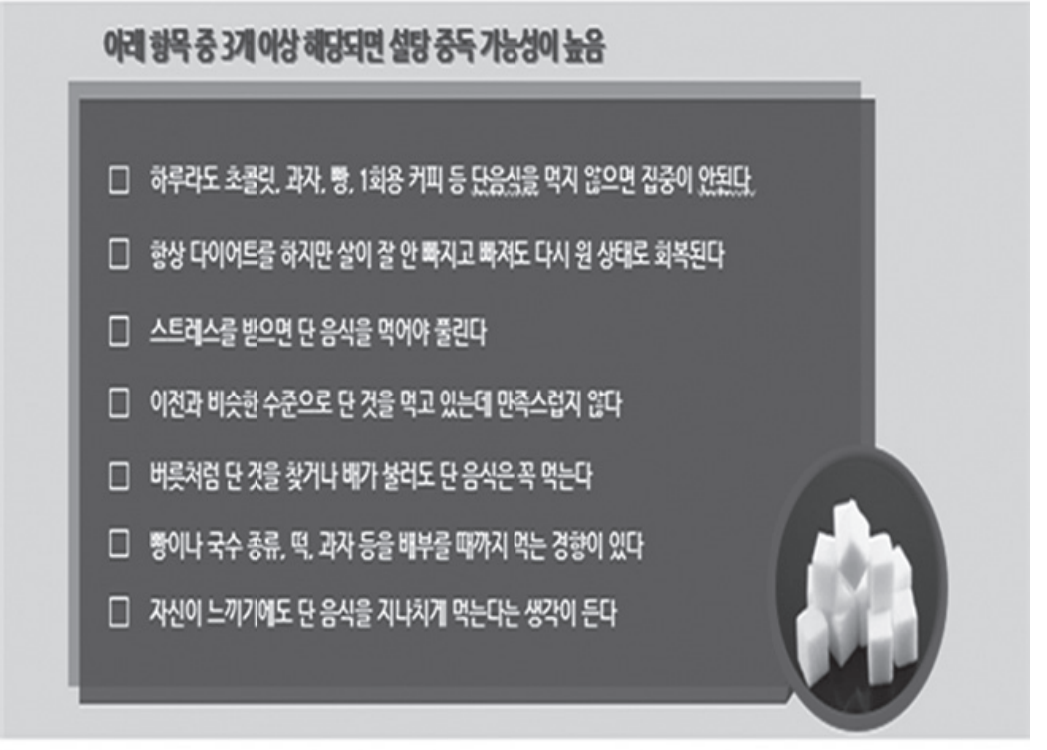
당 섭취를 줄일 수 있는 작은 방법들을 실천해보자
가공식품보다는 다양한 자연식품의 당을 섭취하고, 식품포장지에서 당의 함량, 첨가당 함유 여부 등을 확인하고, 가공식품 구매 시 당 함량이 낮은 식품을 구매하는 습관을 갖는 것이 좋다.



출처 : 식품의약품안전처 '당 바로 알고 건강하게 먹기(2016)'

8. 당류 과잉 섭취 자가진단

현재 나는 얼마나 당을 섭취하고 있는지, 얼마나 단맛에 중독되어 있는지 자가진단을 해볼 수 있다.



청소년의 건강한 식생활
“덜 짜고, 덜 달게!”

(사) 한국YWCA연합회

일련번호_ 자료집 2019-15
발행부서_ 법인사무국 소비자팀
04538 서울시 중구 명동길 73(명동1가)
Tel.02.774.9702~7 Fax.02.774.9724
E-mail. koreaywca@ywca.or.kr