

**영양성분표의 당류 함량 확인하기**

1 가공식품 구입 시 영양성분표에서 총 내용량을 확인해요

2 당류 함량도 확인 하고요

3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 따져 당류 함량이 가장 낮은 제품을 골라요

영양정보		총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량당		220ml	108kcal
나트륨	35mg		2%
탄수화물	25g		7%
당류	24g		24%
지방	0.8g		1%
트랜스지방	0g		0%
포화지방	0g		0%
콜레스테롤	0g		0%
단백질	2g		4%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준  
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

오늘은 올바른 당 섭취 방법에 대해서 알아보려요. 포도당은 우리 몸에 꼭 필요한 필수 영양소입니다. 하지만 과잉 섭취 시에는 비만, 고지혈증 등 여러가지 질환을 초래할 수 있습니다. 그렇다면 어떻게 하면 당 섭취를 보다 안전하고 똑똑하게 할 수 있는지 알아보도록 합시다.

당은 주로 밥, 고구마, 빵 등의 여러가지 식품 속에 많이 함유하고 있는데요. 하지만 바쁘다 바빠 현대 사회를 살아가는 현대인들에게 자극적인 단맛으로 쌓인 피로를 급격하게 풀어주는 단당류가 많이 함유된 달달한 빵, 과자, 초코릿 등의 섭취가 높게 나타나고 있습니다. 여러분은 당류 섭취를 주로 어떤 것으로 하시나요? 차분히 오늘 섭취한 당류 음식을 공책에 적어보시면 아마 깜짝 놀라실지 모릅니다. 특히 과자, 초콜릿과 같은 대표적인 단맛 식품뿐만 아니라 빵과 함께 먹는 가공우유(바나나우유, 두유)나 가공음료(탄산음료, 과일주스)에도 많은 당이 함유되어 있기 때문이죠.

그래서 오늘부터라도 건강한 식습관을 형성하기 위해 가공식품을 고를 때 영양성분표를 보는 것을 추천드립니다. 식품의 영양성분표를 보는 단 10초의 영양 식습관이 우리의 건강을 책임질 수 있습니다.

<현대 사회의 당류 섭취의 문제점>

- ✓ 당류섭취의 60%이상을 가공식품으로 섭취합니다.
- ✓ 오후 2~5시 사이에 당류 섭취량이 가장 많습니다.
- ✓ 어른보다 유아·청소년, 남성보다 여성이 당류 권고기준을 초과하여 섭취하고 있습니다.

<당류 섭취 시 주의 방법>

1. 음료를 마실 때는 영양정보를 확인합니다.
2. 물, 탄산수 또는 덜 단 제품 선택합니다.
3. 탄산음료, 과일·채소류 음료 반으로 줄입니다.
4. 음료 선택 시 물 또는 탄산수를 선택합니다.
5. 식품포장의 영양정보 란에서 '당류' 함량 확인합니다.

[출처: 식품의약품안전처]