

과잉섭취를 주의해야 할 영양소



다량
0.11



다량
0.11

트랜스지방





과잉섭취
주의해요!

Sodium 나트륨

나트륨이란?

- 몸의 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등에 필요한 무기질
- 대체로 소금을 통해 많은 양 섭취

과잉 섭취 시 위험!



이렇게 줄여봐요~

- 영양정보 확인! 나트륨 함량이 적은 식품 선택
- 국물은 적게, 소스는 따로
- 채소와 과일 충분히 섭취
- 외식 시 싱겁게 조리 요청

영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량당 1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

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



과잉섭취
주의해요!

Saccharide 당류

당류란?

- 탄수화물 중에서 단맛을 내는 화합물로 1g당 4kcal의 에너지를 제공
- 포도당은 뇌의 유일한 에너지원

과잉 섭취 시 위험!



이렇게 줄여봐요~

- 영양정보 확인! 당류 함량이 적은 식품 선택
- 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛 내기
- 목이 마를 땐 음료수 대신 물 마시기

영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량당 1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

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



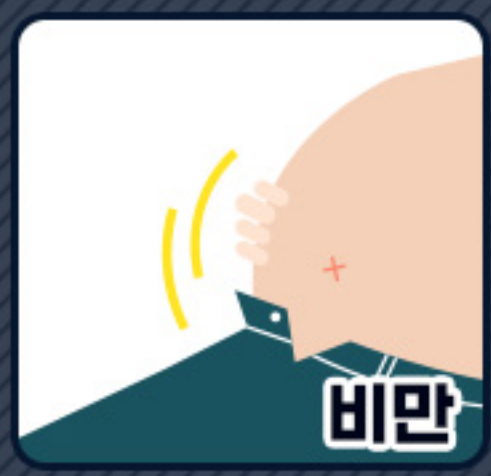
과잉섭취
주의하세요!

Trans fat 트랜스지방

트랜스지방이란?

- 액체상태의 불포화지방을 고체로 가공할 때 생성
- 모양이 포화지방과 비슷하며 몸속 작용도 유사함

과잉 섭취 시 위험!



이렇게 줄여보세요~

- 영양정보 확인! 트랜스지방 함량이 적은 식품 선택
- 마가린, 쇼트닝 등 고체기름 대신 식물성 기름 사용
- 기름을 오래 반복해서 사용하지 않기
- 튀기기 보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법 활용

영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g		
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	

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