

당류 줄이기 실천요령



구매할 때



가공식품보다
천연식재료를 구매하기



영양성분을 확인 후,
당 함량이 적은 제품 구매



첨가당 함량이 높은 식재료
(물엿, 설탕, 잼 등)최소량 구매

토마토케첩100g
당 23.5g



토마토페이스트100g
당 15.2g



토마토100g
당 2.6g

출처: '삼삼한 밥상-열한번째' (2023), 식품의약품안전처

조리할 때



첨가당(설탕) 대신에
천연식재료(양파, 과일등)을
사용하기



첨가당을 조리 후
메뉴 제공 전에 넣어
단맛은 높이면서
사용량을 줄이기

출처: '덜달게 덜짜게 건강한 급식' (2019), '삼삼한 밥상-열한번째' (2023), 식품의약품안전처

천연 감미료로 활용할 수 있는 식재료



파인애플



배

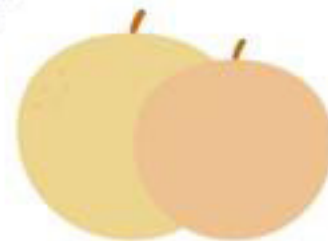


키위

연육 작용,
설탕의 양도
줄일 수가 있어



사과



배

조림할 때
같이 넣어 끓여주면
설탕의 양도
줄일 수가 있어



양파



고구마



사과

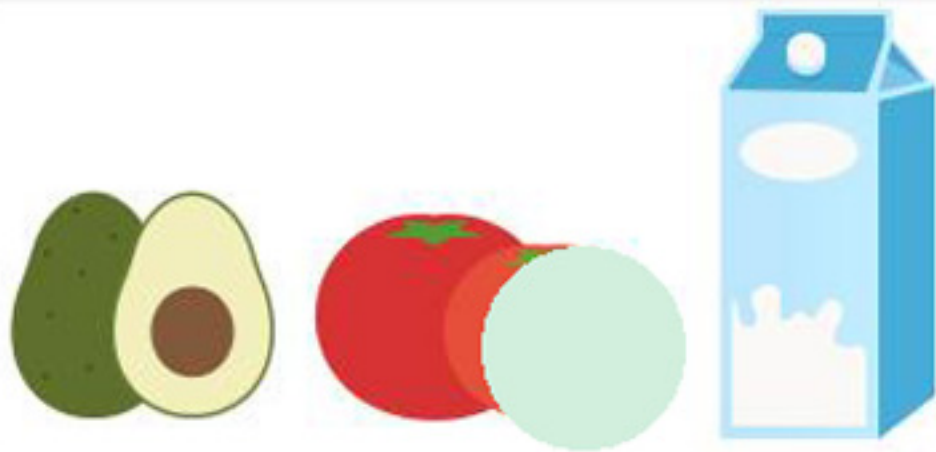
얇게 슬라이스
건조 시킨 뒤
분말로 설탕 대용으로
사용할 수가 있어

조리 방법에 따른 더 많은 식재료가 있어요!

출처: '덜 달게 먹는 당당한 밥상' (2017). 식품의약품안전처

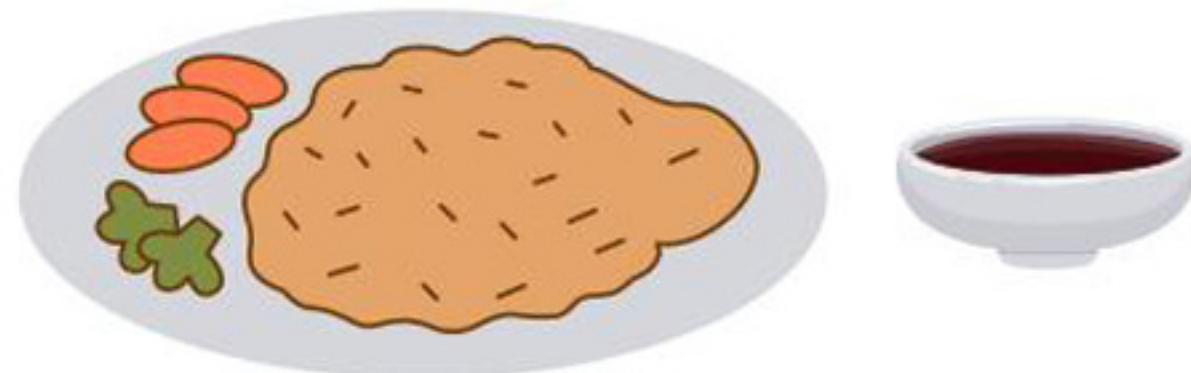
섭취할 때

갈증이 나면
탄산음료 대신
물을 마셔요



간식은 단 음료보다
우유나 과일로 먹어요

소스와 드레싱은
따로 찍어 먹을 수
있도록 준비하기



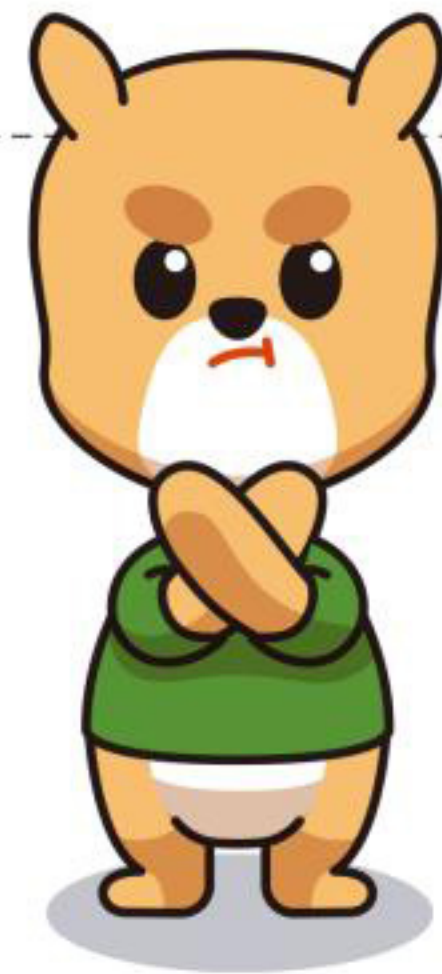
출처: '덜 짜게 덜 달게 바로알기-초등학교(2021).식품의약품안전처

당 함량 적은 식품 고르기

1. 식품 구입 시 영양성분 표에서 총내용량을 확인하기
2. 당류 함량 확인하기
3. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 따져 당류 함량이 가장 낮은 제품을 고르기

“설탕 무첨가”는 설탕은 없지만,
설탕 외의 감미료가 들어있을 수 있어요

“무가당”이란 인위적으로 당을 넣지 않았지만
당이 아예 없다는 뜻은 아니에요



출처: 식품안전나라-영양성분표

더운 여름

당류는 줄이고, 건강은 올리고

