

6월 식생활교육(1)

당과 당저감화

◎ 달콤한 맛의 당이란 무엇일까요?


당이란 식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류를 말하며 물에 녹아서 단맛이 나는 물질입니다. 천연식품에 들어있는 천연당과 여러 식품에 첨가되어 있는 첨가당이 있습니다. 당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.

 <p>주로 간과 근육에 저장 많은 양의 당을 섭취시 지방으로 전환</p>	 <p>에너지를 내는 체내 에너지 공급원</p>	 <p>단당류 포도당, 갈락토오스, 과당</p> <p>하나의 당으로 이루어진 당</p>	 <p>이당류 백아당, 자당(설탕), 유당</p> <p>단당류 두 개가 결합한 당</p>
--	---	--	--

◎ 가공식품 속 당류의 함량은 어느 정도일까요?

음료	딸기우유 1팩 200ml(20g), 바나나우유 1팩 200ml(20g) 탄산음료 1캔250ml(27g), 이온음료 1캔 250ml(15g) 오렌지쥬스 1컵 200ml(16g)
과자	바나나맛과자 1봉지 75g(22g), 초코맛과자 1봉지 75g(30g)
아이스크림	멜론맛막대 아이스크림 1개 85ml(16g), 초코쭈쭈바 1개 135ml(22g) 팔빙수 1그릇 280ml(27g), 아이스크림 콘 1개 160ml(25g)
과일	딸기 7개 150g(7.5g), 수박 1쪽 150g(6g), 토마토 1개 175g(6g) 굴 1개 60g(5.5g), 바나나 1개 100g(12g), 사과 1/2개 120g(12g) 오렌지 1/2개 100g(10g), 배 1/2개 220g(20g)
조리식품	떡볶이 1접시 200g(7g), 닭강정 1접시 100g(7g), 자장면 1그릇 650g(8g) 탕수육 1접시 200g(17g), 물냉면 1그릇 800g(23g)

[각설탕 1개 = 당 3.0g]

 <p>초콜릿 9조각(16g)</p>	 <p>탄산음료 1캔(28g)</p>	 <p>바나나맛 우유1팩(27g)</p>	 <p>단팥빵 1개(19g)</p>
 <p>막대 사탕 1개(7g)</p>	 <p>딸기향 음료 1캔(30g)</p>	 <p>요구르트 작은 것 1개(9g)</p>	 <p>머핀 1개(18g)</p>

◎ 당류와 질병은 어떤 관계가 있나요?

과다 섭취시에는 비만, 고혈압 등 만성질환 발생위험이 증가합니다.

 <p>충치</p>	 <p>비만</p>	 <p>당뇨</p>
---	---	--

◎ 하루에 얼마나 먹으면 되나요?(당 섭취 권고량)

세계보건기구(WHO)의 당류 섭취에 대한 권고 및 한국인 영양 섭취 기준(2015년)을 토대로 한 당류 섭취의 권고량은 총 섭취 열량의 10%(2,000kcal 기준시 50g)로 하고 있습니다.

당류 50g이 들어있는 식품의 양을 알아볼까요?

아이스크림 2개 탄산음료 1잔
카스테라 3조각 가공우유(딸기맛) 1.5팩
오렌지주스(250ml) 2병 커피음료 2개

어떤 식품으로 대체해서 먹으면 좋을까요?

물 흰우유
과일 통곡물빵

⇒ 가공식품을 통한 당 섭취는 50g을 넘지 않도록 해요.

◎ 연령별 당류 적정 제공량(한끼식 기준)

초등학교 : 13-17g, 중학교 17-23g, 고등학교 17-23g, 성인 16-20g

◎ 당류 섭취를 줄이려면 어떻게 할까요?

01

탄산음료 대신 물을 마셔요.

02

신선식품을 이용해요.

03

후식은 달지 않게 드세요.

04

설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.

05

우리 아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

◎ 당 저감화 레시피(사과비트에이드)



1인분(324g), 당류 5.2g, 열량 30.4kcal,
탄수화물 6.7g, 단백질 0.7g, 지방 0.1g

▶ 재료 : 사과(60g), 비트(2g), 레몬즙(0.5g), 탄산수(100g)

- ① 사과(55g)와 비트는 깨끗하게 손질한 뒤 적당한 크기로 썬다.
- ② 나머지 사과는 0.5cm주사위 모양으로 자르고 물에 담근다.
- ③ 믹서에 ①를 넣고 간다.
- ④ 냄비에 물기를 제거한 ②와 레몬즙을 넣고 졸인다.
- ⑤ 냄비에 ③를 넣고 졸인다.
- ⑥ 유리컵에 ④, ⑤를 넣고 탄산수를 넣어완성한다.

☞ 당류 줄인 팁 : 레몬즙의 신맛이 단맛을 극대화시켜 첨가당 사용을 줄일 수 있어요!