

달게 먹는 습관은 건강에 나쁜 영향을 미쳐요.

설탕은 우리가 먹는 식품에서 단맛과 향미를 내요.
하지만, 과잉으로 섭취할 경우 몸에 해롭기 때문에 적절한 양을 섭취해야 해요.

얼마나 먹으면 될까요?

- 총 당류 섭취량은 총 에너지 섭취량의 10~20%로 제한하고, 식품의 조리 및 가공 시 첨가되는 첨가당은 총 에너지 섭취량의 10%로 섭취해요. 가공 또는 조리할 때 첨가하는 당류의 섭취량이 많아지지 않도록 주의해야 해요.

- 첨가당의 주요 급원은 설탕, 액상과당, 물엿, 시럽, 농축과일주스 등이 있어요. 3~5세 유아는 1일 1,400kcal 정도를 섭취하는데, 이때 총 당류의 섭취는 1일 35g~70g 정도로 제한하여 섭취해야 해요.

설탕을 적당량 섭취하면

두뇌 활동을 도와주고, 우리 몸에 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.



활동을 해요.



생각을 해요.



운동을 해요.

설탕의 종류에 따라 단맛에 차이는 있지만, 설탕은 식품에 들어가 단맛과 향미를 제공해요.

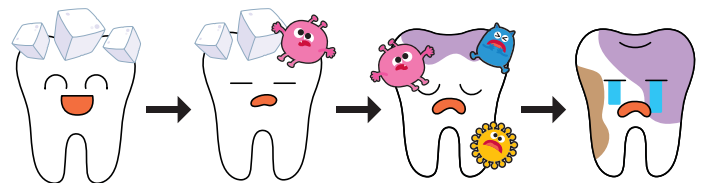


설탕을 과잉 섭취하면

에너지로 쓰고 남은 당은 지방으로 저장되어 우리 몸을 뚱뚱하게 해요.



설탕이 입 안에서 박테리아에 의해 발효되면서 산을 생성하는데, 이 산은 충치를 유발해요.



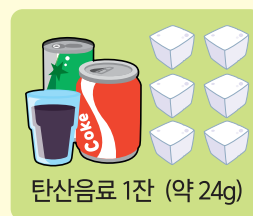
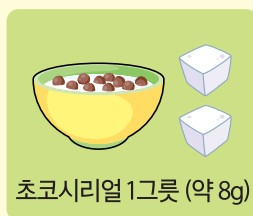
치아에 당이 붙어요.

당은 박테리아를 만나 산을 생성해요.

산은 치아를 녹이고 썩게 만들어요.

충치가 생겨요.

설탕이 얼마나 들어있을까요? ★ 각설탕 1개는 약 4g이며, 작은 숟가락 1스푼보다 조금 적은 양이에요.



★ 설탕을 줄이고, 건강하게 섭취해요!



1 가공식품보다 자연식품을 섭취해요.



2 갈증이 날 때는 설탕이 많은 음료수 대신 물을 마셔요.

영양정보	총 내용량 220g (한 컵 497 kcal)
100g당	총 영양소
나트륨	43%
탄수화물	22%
당분	12%
지방	24%
트랜스지방	3%
포화지방	47%
콜레스테롤	98%
단백질	45%

3 가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 확인해요.



4 식사 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않아요.