

지방 섭취를 줄여보아요!

지방은 우리의 성장에 도움이 될 뿐만 아니라 체온을 유지하는데 꼭 필요한 영양소예요!
하지만 많이 먹으면 비만 등 각종 질병에 걸릴 수 있어요.

지방을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

비만

심장병

고혈압

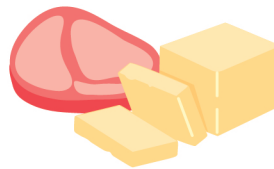
뇌졸중

지방의 종류에는 어떤 것이 있을까요?



불포화 지방

상온에서 액체상태이며,
식물성기름, 생선류, 견과류에
다량 함유되어 있어요.



포화 지방

상온에서 고체상태이며,
동물성기름, 팜유, 코코넛유에
다량 함유되어 있어요.

“트랜스지방”

액체상태인 식물성기름을 가공하여 만든 돌연변이 지방이에요!

마가린, 높은 온도로 튀긴 음식에 다량 함유되어 있으며, 음식의 고소한 맛과 바삭한 식감을 내게 도와주지만 몸에 해롭기 때문에 적게 먹는 것이 좋아요!

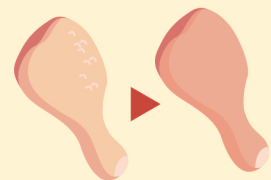
지방섭취를 줄이는 방법



간식으로 과자 등 튀긴음식보다는
고구마나 과일 등
자연간식을 먹어요.

영양정보		총 내용량 200g	
		100g	200g
나트륨	100mg	2g	4g
탄수화물	9g	18g	36g
당류	9g	18g	36g
지방	8g	16g	32g
트랜스지방	0.5g	1g	2g
포화지방	5g	10g	20g
콜레스테롤	30mg	60mg	120mg
단백질	6g	12g	24g
칼슘	200mg	400mg	800mg

가공식품을 섭취할 때는
영양성분 표시를 반드시 확인해요.



육류를 먹을 때는 껍질은 제거하고
살코기를 먹어요.

O/X 퀴즈!

- 1 상온에서 고체상태이며 동물성기름에 많이 들어 있는 지방은 불포화지방이다.
- 2 지방 섭취를 줄이기 위해 간식으로 고구마나 과일 등 자연간식을 먹는 것이 좋다.
- 3 지방을 많이 먹으면 비만이 되기 쉽고 각종 질병에 걸릴 수 있다.
- 4 고소한 맛을 내는 트랜스지방을 많이 먹으면 몸에 좋다.

O / X

O / X

O / X

O / X

X'O'O'X : 3점