

# 배달음식 건강하게 섭취하기 <똑똑하게 고르고, 현명하게 먹기>

## ① 배달음식 섭취, 왜 주의해야 할까?



나트륨 함량이 높아  
과다 섭취로 이어지기 쉬움



포화지방과 트랜스지방  
섭취가 증가할 수 있음



비타민과 무기질 섭취가  
부족해지기 쉬움



식이섬유 섭취가 감소하여  
식생활 균형이 무너질 수 있음

## ② 배달음식 섭취 시, 실천하면 좋은 습관



배달앱에서  
영양성분표 확인하기



다인분 음식은  
1인분량만 섭취하기



채소 곁들여 섭취하기



소스는 부어 먹기보다  
찍어 먹기

## ③ 배달음식 섭취 시 주의사항

### 온도 관리



배달음식이 충분히 따뜻한  
상태인지 확인하여  
섭취하기

### 냉장보관



바로 먹지 않을 경우,  
배달음식은  
즉시 냉장 보관하기

### 손 씻기



음식 섭취 전,  
흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손 씻기

### 재가열하기



보관한 음식은  
섭취 전 충분히  
다시 가열하기

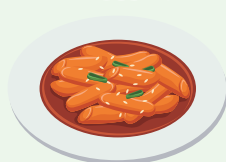
## ④ 배달음식 나트륨·당류 섭취 줄이는 팁!

### 마라탕



- ✓ 국물 섭취 줄이고 건더기 위주로 섭취하기
- ✓ 햄·소시지 대신 채소와 두부류 선택하기
- ✓ 연한맛 옵션을 선택하여 나트륨 섭취 줄이기

### 떡볶이



- ✓ 튀김류 대신 달걀 추가하기
- ✓ 라면사리·당면 추가 대신 채소 선택하기
- ✓ 국물과 소스 섭취를 줄이고 건더기 위주로 먹기

### 피자·햄버거류



- ✓ 얇은 도우 또는 통곡물 도우 제품 선택하기
- ✓ 토핑은 채소, 버섯, 해산물 위주로 구성하기
- ✓ 시즈닝 감자튀김은 케첩없이 먹기
- ✓ 디핑소스, 피클은 적게 섭취하기