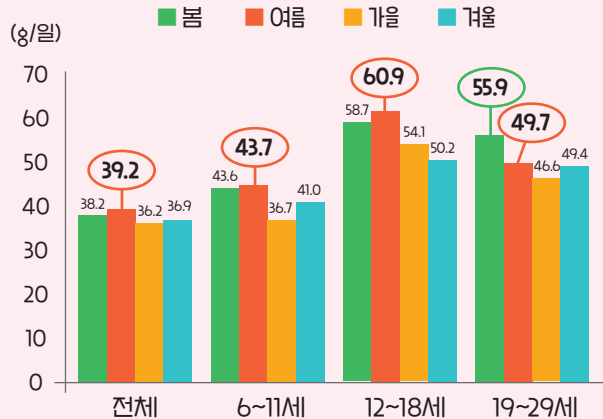


여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

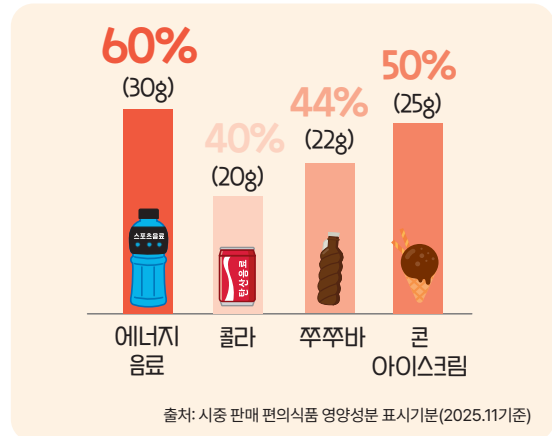
① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6~29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

흰우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러멜팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

‘당류 줄이기’의 더 많은 정보를 확인해 보세요.



‘어린이 기초식품 품질인증제도’에 대해 알아보세요.



⑤ ‘건강한 여름나기 당류 줄이기’ 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 선택하기



여름철 음료 및 빙과류 대신 제철 과일 먹기



어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품 선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹기