

# 당류 건강하게 섭취하기



## 당류

당류는 60% 이상을 가공식품으로 섭취하고 있고, 그중 탄산음료, 커피 등의 음료류 섭취 비중이 높게 나타났습니다.  
자신의 하루 총 열량의 10% 이내로 당류를 섭취하고,  
가공식품보다는 과일·채소의 섭취 비율을 높이는 것이 당류 섭취를 줄이는 좋은 방법입니다.

### 천연당

식품에 **자연적으로 함유되어 있는 당**을 말합니다.  
건강에 좋은 효과를 주려면  
적정량 섭취가 필요합니다.

### 첨가당

식품에 **인위적으로 첨가된 당**을 의미합니다.  
주로 가공식품에 많이 함유 되어 있으며,  
첨가당 함량이 높은 식품의  
섭취를 줄이는 것이 좋습니다.

## 과다섭취시 문제점



## 당류 건강하게 섭취 실천하기

### 구입시



가공식품보다  
**자연식품** 구입하기



**영양정보**를 확인하여  
당 함량이 적은 식품을  
선택하기

### 조리시



설탕 대신 **양파**, **파**로  
자연적인 단맛 내기



설탕, 올리고당, 물엿 대신  
**양파즙**, **사과즙**, **배즙**을  
사용하기

### 섭취시



과자·빵·떡·아이스크림  
보다 **과일** 선택하기



음료 선택 시 물 또는  
**탄산수** 선택하기