



2021년
10월

학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

영양과 질병



1 당이란

■ 당이 뭘까요?

- 당은 탄수화물 중에서 작은 분자로 이루어지고, 물에 녹으면 단맛이 나는 물질을 말합니다. 탄수화물은 단순당과 복합당으로 나눌 수 있는데요, 단순당을 주로 당이라고 말하며 단당류와 이당류가 있습니다.

- 단당류 : 하나의 당으로 이루어진 당으로 포도당, 과당, 갈락토오스가 있습니다.

- 이당류 : 단당류 두 개가 결합한 당으로 맥아당, 자당(설탕), 유당이 있습니다.



- 당의 기능 : 체내에서 에너지를 공급하며 1g당 4kcal의 에너지를 냅니다. 두뇌는 에너지원으로 포도당을 사용하기 때문에 식사를 통한 당의 섭취는 중요합니다. 하지만 간편식 등 가공식품 소비가 증가하면서 어린이들의 당류 섭취량이 증가하고 있습니다.

2 당과 건강

■ 달게 먹는 습관 왜 고쳐야 할까요?

당류를 많이 섭취하게 되면 비만으로 이어질 수 있으며 충치 발생을 높입니다. 또한 당뇨병, 심장질환, 뇌졸중 발생 위험을 높일 수 있으므로 주의해야 합니다.



■ 그렇다면 얼마나 먹어야 할까요?

총 당류 섭취는 하루 총 열량의 10~20%를 넘지 않는 것이 바람직합니다. (2,000Kcal 기준 50g 미만, 과일, 우유 제외입니다. 아래 그림은 당류 50g이 들어 있는 식품의 양입니다.)



아이스크림 2개



탄산음료 1잔



오렌지주스(250ml) 2병



카스테라 3조각

■ 덜 달게 먹는 방법은 무엇일까요?

- 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마세요.
- 가공식품보다 자연식품을 이용해요.
- 영양표시를 꼭 확인해요.
- 외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않아요.



[출처 : 1. 알기쉬운영양학(2011)/문수재 외 4인

2. 식품안전나라 <http://www.foodsafetykorea.go.kr>]