



영양성분을 확인해요!



건강 위해가능 영양성분을 알고 계시나요?

식품위생법 제70조의 7 (건강 위해가능 영양성분 관리)

국가 및 지방자치단체는 식품의 나트륨, 당류, 트랜스지방 등 영양성분의 과잉섭취로 인한 국민보건상 위해를 예방하기 위하여 노력하여야 한다.

1 나트륨

• 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있어 생활 속에서 섭취를 줄일 수 있도록 실천해야 함

과다 섭취 시
문제점



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 줄이기 이렇게 실천해요!



국, 찌개, 라면을
적게 먹고
건더기 위주로 먹기



하루 한끼는
국 대신 순농 섭취



소금 대신 멸치,
다시마, 카레가루,
양파 등 사용



식탁에서 소금
추가로 뿌리지 않기



패스트푸드, 인스턴트
식품 섭취 자제

2 당류

• 당류는 우리 몸에 중요한 에너지원이지만 가공식품·사탕·설탕·음료 등 첨가당이 많이 든 식품을 자주 섭취하게 되면 여러 가지 대사질환의 위험을 높일 수 있으므로 주의해야 함

과다 섭취 시
문제점



충치



비만



당뇨병



고혈압

당류 줄이기 이렇게 실천해요!



식품 구매 시
당류 함량을 확인하여
당이 적은 식품 선택



설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기



탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취



가공식품보다
자연식품 섭취

3 트랜스지방

• 트랜스지방은 에너지를 만드는 데 쓰일 수 있을 뿐 인체에 전혀 도움이 되지 않으며, 마가린, 케이크, 빵류, 감자튀김, 팝콘 등에 많이 함유되어 있음

과다 섭취 시
문제점



나쁜
콜레스테롤
증가



좋은
콜레스테롤
감소



비만



심혈관계
질환

트랜스지방 줄이기 이렇게 실천해요!



참기름, 들기름, 올리브유 등
식물성 기름 사용



식용유는 밀봉해서
어두운 곳에 보관



기름에 튀기는 대신
삶고, 찌고, 굽는
조리법 선택



기름에 튀긴 음식이나
전자레인지용 팝콘 등
섭취 자제

출처-식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터
원장·교사·부모 대상 교육자료집

