



덜 달게 먹어요(우리가 주의해야 할 첨가당)

● 첨가당이란?

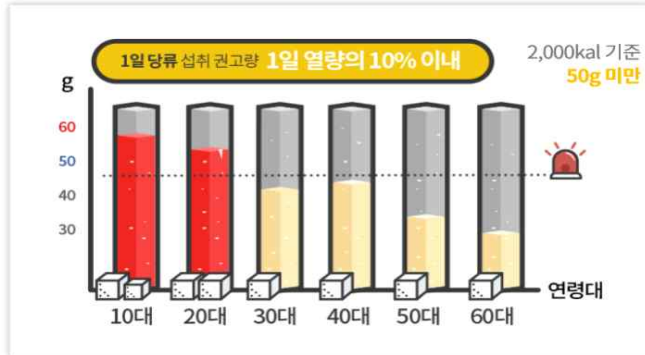
첨가당은 **가공식품이나 요리에 첨가된 당류**를 말해요. 첨가당이 많은 식품은 '빈(empty) 칼로리 식품'이라고 불러요. 그 이유는 열량은 높지만 영양가는 없는 식품이기 때문이에요.

● 건강을 지키는 당류 섭취량은?

세계보건기구(WHO)에서 건강을 지키기 위해 1인당 하루 권고 당류(첨가당) 섭취량을 50g으로 정하고 있어요.

● 우리들은 당류를 얼마나 먹고 있을까요?

[당류(첨가당) 섭취 현황]



출처:식품의약품안전처(2017년 기준)

● 당류를 많이 먹었을 때 생기는 문제점은?



● 덜 달게 실천방법은?



자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처(나트륨 · 당류 줄이기 온라인 홍보관)

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요.

상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

식중독으로부터 냉장고를 부탁해



자료출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원 건강칼럼, 중앙대학교병원 건강칼럼, 그림출처 : 식품의약품안전처