

건강 위해가능 영양성분을 알고 계시나요?

식품위생법 제70조의7 (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 송농 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

부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 겨울철 먹거리 안전 안내

★ 1월의 그린데이는 특유한 향과 짭짤한 맛이 일품인 “버섯”입니다.

매주 버섯된장국 ▶ 버섯잡채 ▶ 베이컨팽이버섯볶음 ▶ 새송이버섯조림 을 통해 버섯들과 친해질 거예요 ♥

★ 겨울철 주요 질환인 감기를 예방하기 위해 외출 시 마스크 착용, 외출 후 손 씻기 생활화, 규칙적인 식사와 운동으로 면역력을 높여요!

