



2차시

절제편

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. 가당음료 | 3. 찌개·탕류 |
| 2. 패스트푸드와
기름진 빵·과자류 | 4. 가공육 |
| | 5. 과식 또는 폭식 |

2차시

절제편

성인 영양지수



Q 절제하는 식생활이란?

절제하는 식생활은
건강에 좋지 않은
첨가당, 포화지방,
나트륨, 가공육 등을
절제하는 식생활을 말해요!





1. 가당음료



2차시 절제편

성인 영양지수



가당음료를 자주 먹으면..



★ Point!

가당음료는
단 카페인료,
탄산음료,
스포츠음료 등을
포함해요.



2차시

절제편

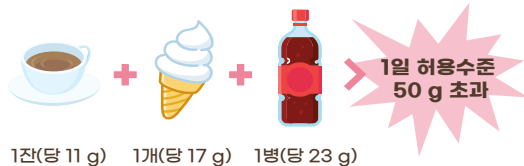
주요 음료의 당 함량

주요 음료 당 함량



★ Point!

- 첨가당의 **하루 허용수준은 50 g(2,000 kcal)**이에요.
- 커피믹스 1잔(11 g), 콜라 1병(23 g), 아이스크림 1개(17 g)만 먹어도 하루 첨가당 허용수준인 50 g을 초과해요.



> 1일 허용수준 50 g 초과

자료 : 보건복지부·한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준

2차시 절제편

성인 영양지수



가당음료 대신 무엇을 먹으면 좋을까요?



물(생수)



차음료



과일이나 채소



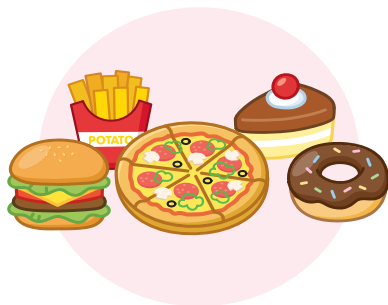
생과일 주스나 채소주스

★ Point!

- 가당음료 대신 물이나 당성분이 없는 차음료를 선택해요.
- 생과일이나 채소 주스를 드시는 것도 좋아요.



2. 패스트푸드와 기름진 빵·과자류



성인 영양지수



2차시 절제편

○ 패스트푸드&기름진 빵·과자류를 자주 섭취하면..

포화
지방산

트랜스
지방산



포화지방산과 트랜스지방산 섭취 증가

- 가공·조리 과정에서 사용되는 팜유, 쇼트닝, 마가린, 버터 등의 유지류에 **포화지방산** 다량 함유
- 가공과정에서 **트랜스지방산** 생성 가능성 증가

만성 질환 발생 위험 증가

- 포화지방산이나 트랜스지방산이 들어있는 식품을 많이 섭취할 경우 **혈액의 LDL-콜레스테롤 수치 상승**
- **심혈관질환 및 심장병**의 위험증가



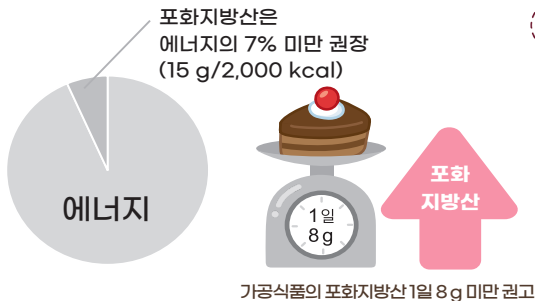


2차시

절제편

❶ 포화지방산은 얼마나 먹어도 될까요?

한국인 영양소 섭취기준



★ Point!

- 포화지방산 권장 지침
: 하루 15 g 미만(2,000 kcal 섭취시)
- 일상 식품(우유, 육류 등)에서도 포화지방산을
섭취하므로, 가공식품으로부터는 1일 8 g 미만의
섭취를 권고해요.

2차시 절제편

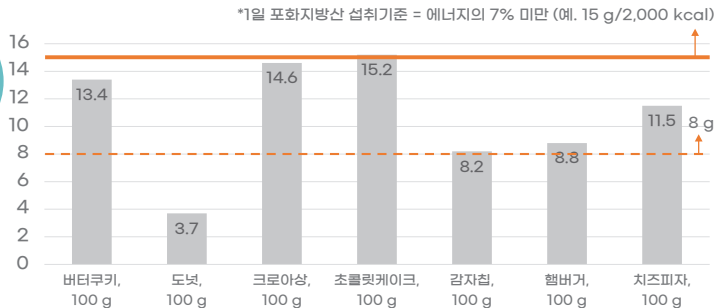
성인 영양지수



○ 패스트푸드&기름진 빵·과자류의 포화지방산 함량



초콜릿케이크
1조각만 드셔도
1일 포화지방산
섭취기준량 만큼
드시게 돼요!



패스트푸드 & 과자·디저트·빵류의 포화지방산 함량(g)

출처 : 식품의약품안전처, 통합식품영양성분 DB



3. 찌개·탕류



성인 영양지수

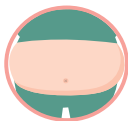


2차시 절제편

Q 짬 국물 음식 많이 섭취해도 괜찮을까요?



고혈압



비만



골다공증



심뇌혈관질환



- 적절한 나트륨 섭취는 체내 항상성 및 생리기능에 필요해요.
- 그러나, 짬 국물 음식을 많이 먹으면 위염, 고혈압, 골다공증, 심뇌혈관질환 발생 위험이 증가해요.

나트륨



- 성인의 1일 나트륨 충분 섭취량 : 하루 1,500 mg
- 성인의 1일 나트륨 만성질환 위험감소 섭취량 : 하루 2,300 mg
- WHO의 나트륨 목표섭취량 2,000 mg



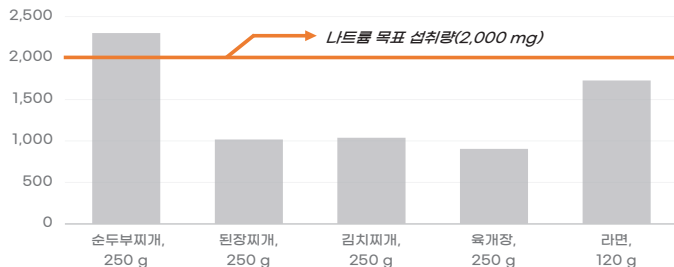


2차시

절제편

❶ 찌개·탕류의 나트륨 함량

시판되고 있는 찌개, 탕류 1인분의 나트륨 함량(mg)



나트륨 목표 섭취량(2,000 mg)

☆ Point!

시판되는 찌개, 탕류
1인분(250 g)의 나트륨 함량은
만성질환 위험감소 섭취량에
가까우므로
섭취량이나 횟수를
줄이는 것이 필요해요.

최근 인기가 많아진 **마라탕**의 경우, 1인 분량(250~550 g)에 나트륨이 **1,529~3,140 mg** 포함되어 있어요.

출처 : 식품의약품안전처, 통합식품영양성분 DB



식품의약품안전처

2-13

2차시 절제편

성인 영양지수

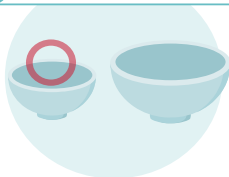


❶ 찌개·탕류를 섭취할 때는?

1 싱겁게 조리하기



2 작은 국그릇 이용하기



3 싱거운 반찬과 같이 섭취하기



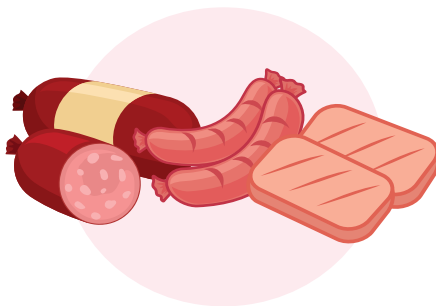
★ Point!

- 찌개나 탕은 싱겁게 조리해요. (마른 새우, 멸치, 표고버섯 등의 천연조미료 사용으로 소금 사용량을 줄여요.)
- 생채소 샐러드 등의 싱거운 반찬을 같이 드세요.
- 라면 등 가공식품 구입 시 영양표시 확인으로 나트륨과 포화지방산이 적은 제품을 선택해요.





4. 가공육



성인 영양지수



2차시 절제편

가공육이란?



(100 g당 함유량)

에너지

217~245 kcal

포화지방

5~6 g

콜레스테롤

42~66 mg

나트륨

630~800 mg

★ Point!

- 가공육은 염장, 염지, 건조, 발효 훈제같은 과정을 통해 향미를 증진하거나 보존하기 위해 가공된 육류를 뜻해요.
- 햄, 소시지, 베이컨 등을 포함해요.





가공육 섭취를 줄이는 것은 왜 필요한가요?

가공식품의 식품첨가물

- 가공육은 색소 유지를 위한 **발색제(아질산나트륨 등)**와 식품의 보존기간을 늘리기 위한 **보존제(안식향산 등)** 등을 사용해요.
- 아질산나트륨 등의 식품첨가물은 조리과정이나 섭취 후 몸 속에서 발암물질인 **니트로사민**을 생성할 수 있어요.

가공식품의 포화지방과 나트륨

- 가공육의 높은 **나트륨**과 **포화지방**은 **심장질환의 위험인자**예요.

출처 : 식품의약품안전처, 칼로리코디, 적색육, 가공육 섭취 정보



식품의약품안전처

2-17

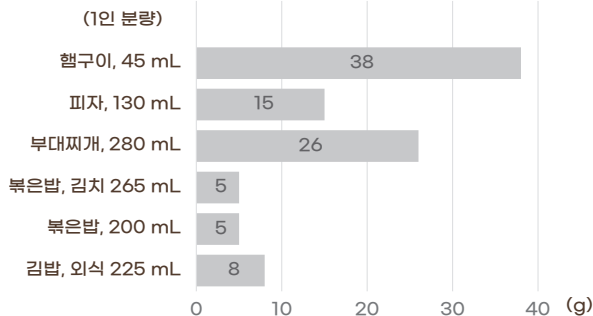
2차시 절제편

성인 영양지수



음식별 가공육 함량

음식의 가공육 함량



★ Point!

- 과도한 가공육이나 적색육을 자주 섭취하면 대장암 발생 위험이 증가할 수 있어요!
(WHO 산하 국제암연구소)



출처 : 식품의약품안전처, 칼로리코디. 적색육, 가공육 섭취 정보





2차시

절제편

가공육 섭취 요령

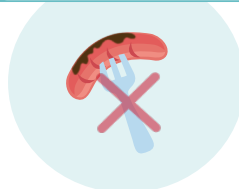
1 조리 전 **데친** 후 사용



2 직화보단 **삶거나 끓이기**



3 탄 부분 **섭취하지 않기**



★ Point!

- **데친 후 물을 버리고 사용**해서 가공육의 첨가물 함량을 줄여요.
- 발암물질을 줄이기 위해서 직화대신 **삶거나 끓이고** 고기의 탄 부분은 가급적 섭취하지 않아요.



식품의약품안전처

2-19

성인 영양지수



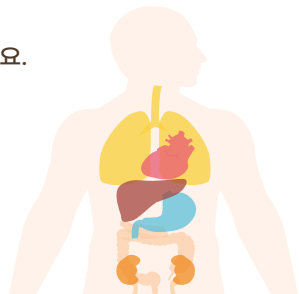
5. 과식 또는 폭식





❶ 과식 또는 폭식은 왜 바람직하지 않을까요?

- **과식**은 신체가 필요로 하는 양보다 더 많은 음식을 섭취하고, **불편할 정도의 포만감**을 느끼도록 **지나치게 많이** 먹는 것을 의미해요.
- **폭식**은 과식과 비슷하지만 **통제력**을 잃는다는 점에서 차이가 있어요.
- **반복적인 과식이나 폭식**은 식도염, 위염 등의 **소화기 질환**, 고혈압, 비만 등의 **만성질환**을 비롯한 다양한 **정신적·신체적 질환**과 연결될 수 있으므로 주의가 필요해요.



2차시

절제편

성인 영양지수



Q 과식 또는 폭식을 하지 않는 방법은 무엇일까요?

★ 과식(폭식)하지 않는 건강한 식사를 위한 Tip

- 식사할 때 핸드폰 등을 사용하지 않고 **눈으로 음식을 확인**하며 식사하기
- 과도하게 달거나 짜게 가공된 식품 섭취 자제하기
- 달거나 짠 간식이 꼭 필요한 경우 **작은 조각으로 천천히** 맛보며 섭취하기
또는 무염/저염으로 볶은 **견과류나 생채소** 등을 간식으로 섭취하기
- 스트레스를 받거나 불안함, 지루함 등의 **감정적인 이유로** 인한 식사가 아닌
정말 **배고픔 해결**을 위한 식사인지 생각해보고 식사하기

폭식증은 스트레스나
우울증과 같은
정신적·감정적 문제가
동반될 수 있으므로
전문가와 상담과 치료가
권고되어요.



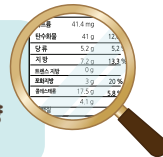


절제편 이것만은 꼭!



당이 적게 들어 있는
음료 선택하기

패스트푸드 및
빵·과자류의
포화지방산 함량
확인하기



찌개나 탕류는
싱겁게 조리하고
국물은 적게 먹기

가공육·적색육은
적게 섭취하기



과식 또는
폭식하지 않기

