



2차시

# 절제편

1. 가당음료
2. 기름진 빵·과자류
3. 찌개·탕류
4. 가공육



2차시 **절제편**

## 🕒 **절제하는 식생활이란?**

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





# 1. 가당음료





2차시 절제편

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.



1잔(당 11 g) + 1개(당 17 g) + 1병(당 23 g)

자료 : 보건복지부·한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준



2차시 절제편

## 가당음료 대신 무엇을 먹으면 좋을까요?



물(생수)



차음료



과일이나 채소



생과일주스나 채소주스

### ☆ Point!

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



## 2. 기름진 빵·과자류





2차시 절제편

기름진 빵·과자류를 자주 섭취하면..

포화  
지방산

트랜스  
지방산



포화지방산과 트랜스지방산 섭취가 증가해요.

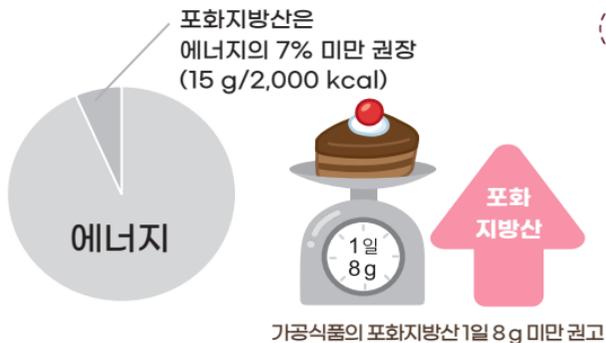
혈액의 LDL-콜레스테롤 수치가 증가하고  
심혈관계질환의 위험이 증가해요.



## 2차시 | 절제편

## 포화지방산은 얼마나 먹어도 될까요?

### 한국인 영양소 섭취기준



### ★ Point!

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



2차시 절제편

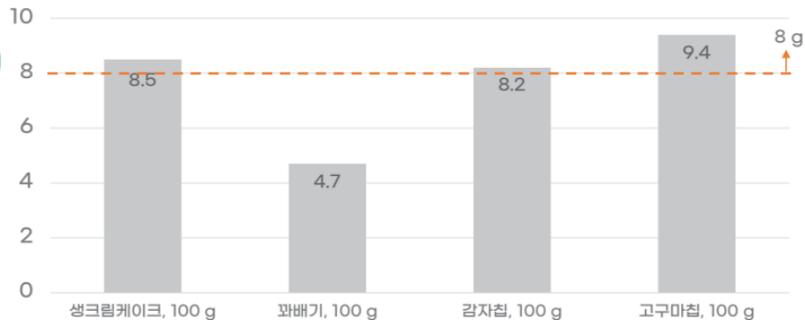
## 기름진 빵·과자류의 포화지방산 함량



생크림케이크  
1조각만 드셔도  
가공식품을 통한  
포화지방산 권고량에  
근접해요!



\*1일 포화지방산 섭취기준 = 에너지의 7% 미만 (예. 15 g/2,000 kcal)



기름진 빵·과자류의 포화지방산 함량(g)

출처 : 식품의약품안전처, 통합식품영양성분 DB



### 3. 찌개·탕류





2차시 절제편

### Q 짬 국물 음식 많이 섭취해도 괜찮을까요?



위염



고혈압



골다공증



심뇌혈관질환



- 적절한 나트륨 섭취는 체내 항상성 및 생리기능에 **필요**해요.
- 그러나, **짬 국물**을 많이 먹으면 **위염, 고혈압, 골다공증, 심뇌혈관질환** 발생 위험이 증가해요.

나트륨



- 노인의 1일 나트륨 충분 섭취량 : 1,100~1,300 mg
- 노인의 1일 나트륨 만성질환 위험감소 섭취량 : 65~74세는 2,100 mg, 75세 이상은 1,700 mg
- **WHO의 나트륨 목표섭취량 2,000 mg**



2차시 | 절제편

## 🕒 찌개·탕류의 나트륨 함량

시판되고 있는 찌개, 탕류 1인분의 나트륨 함량(mg)



★ Point!

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

출처 : 식품의약품안전처, 통합식품영양성분 DB



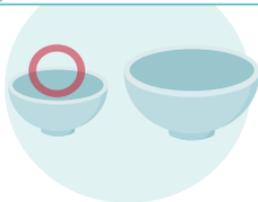
## 2차시 절제편

## ① 찌개·탕류를 섭취할 때는?

## 1 싱겁게 조리하기



## 2 작은 국그릇 이용하기



## 3 싱거운 반찬과 같이 섭취하기

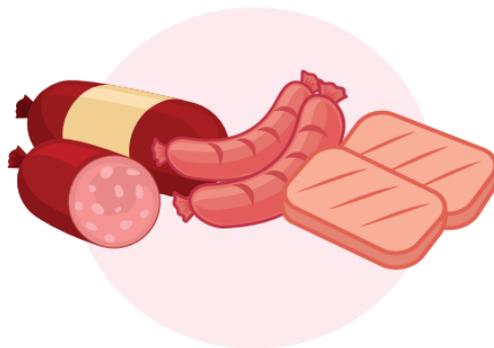


## ★ Point!

- 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





2차시 절제편

### 가공육이란?



(100 g당 함유량)

#### ★ Point!

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

<b>에너지</b> 217-245 kcal	<b>포화지방</b> 5-6 g	<b>콜레스테롤</b> 42-66 mg	<b>나트륨</b> 630-800 mg
----------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------



## 2차시 절제편

# 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.
- 가공육이나 적색육을 자주 섭취하면 **대장암 발생 위험이 증가할 수 있어요!** (WHO산하 국제암 연구소)

### 가공식품의 포화지방과 나트륨

- 가공육의 높은 **나트륨과 포화지방은 심장질환의 위험인자**예요.

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 사용해서 가공육의 첨가물 함량을 줄여요.
- 발암물질을 줄이기 위해서 직화대신 삶거나 끓이고 고기의 탄 부분은 가급적 섭취하지 않아요.



# 절제편 이것만은 꼭!



**당이 적게 들어 있는  
음료 선택하기**

**기름진 빵과 과자의  
포화지방산 확인하기**

에너지	414kJ	
단백질	41g	12%
지방	52g	52%
지방산	22g	13%
포화지방산	0g	
포화지방산	3g	20%
콜레스테롤	17.5g	5.8%
나트륨	41g	



**찌개나 탕류는  
싱겁게 조리하고  
국물은 적게 먹기**

**가공육·적색육은  
적게 섭취하기**

