

## 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 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

출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터



계양구  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management