

# 강의 요약본

교육과정	당 흡수를 줄이는 식생활
대상	학부모, 보육교사, 영양(교)사, 대학생
교육시간	60분
과정소개 (내용)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 과다한 당 섭취로 인한 건강 문제가 무엇인지 알아보기</li> <li>- 음료 섭취 후 혈당 변화 체험 활동하기</li> <li>- 당 흡수를 줄이는 식생활, 지엘 다이어트의 원리 이해하기</li> <li>- 지엘 다이어트 실천방법, 211식사 배우기</li> </ul>
준비사항	빔 or TV(PPT 사용), 스피커(동영상), 마이크 등
교안 예시	

[ 2021 성인 바른먹거리 오프라인 교육 ]



당 흡수를  
줄이는

지엘  
LOW GL  
다이어트



대한지역사회영양학회  
The Korean Society of Community Nutrition



Pulmuone

풀무원재단



# 지엘

(Glycemic Load, 혈당 부하)

음식을 섭취했을 때

그 속에 든 탄수화물이

소화, 흡수되어

혈당을 변화시키는 정도.



# 혈당 변화 실험

1. 공복혈당 측정
2. **요구르트** 또는 **설탕물** 마시기

3. 15~30분 후, 혈당 다시 측정



©Pulmuone



©Pulmuone Webzine

# 탄수화물의 여행

밥 / 빵 / 면, 설탕

포도당

혈당 (혈액 속 당)

인슐린 (호르몬)

에너지 or 지방



©Pulmuone Foundation



# 이제, 당 함량도 살펴요!



©Pulmuone

영양정보	총 내용량 당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	총 내용량 당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량 130 ml	나트륨 70 mg	4%	지방 2.8 g	5%
82 kcal	탄수화물 10 g	3%	트랜스지방 0 g	
	당류 9 g	9%	포화지방 1.7 g	11%
	글루테네인 10 mg	3%	백질 4 g	7%
			칼슘 135 mg	19%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

©Pulmuone

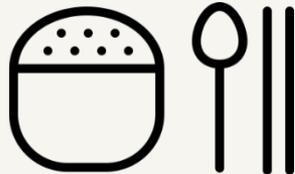


# 열량만? **혈당도** 함께!

**혈당을**

**적게, 천천히 올리는,**

**삼시세끼 + 간식**



흰  
밥/빵/면은 ↓

줄이고,



통곡물로 ↻

바꾸고,



채소와  
단백질 식품을 +

함께!





식이섬유  
많은  
**채소**

**2**

포화지방  
적은  
**단백질**

**1**

도정  
덜 된  
**통곡물**

**1**