

# 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	<p>The slides shown are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Slide 1:</b> [2021 성인비만예방교육] 당 흡수를 줄이는 지엘 다이어트. Includes logos for Pulmuone and the National Institute of Health.</li> <li><b>Slide 2:</b> 지엘 (Glycemic Load, 혈당 부하). Explains that eating food with high carbohydrates causes a sharp rise in blood sugar, which is reduced by the 'Zell' diet.</li> <li><b>Slide 3:</b> 혈당 변화 실험. 1. 공복혈당 측정, 2. 요구르트 또는 설탕물 마시기, 3. 15~30분 후, 혈당 다시 측정. Includes images of a glucose meter and a glass of water.</li> <li><b>Slide 4:</b> 탄수화물의 여행. Shows a path from 밥/빵/면 (Rice/Bread/Noodles) to 포도당 (Glucose), then to 열당 (Fructose), and finally to 인슐린 (호르몬) (Insulin/Hormone) and 에너지 or 지방 (Energy or Fat).</li> <li><b>Slide 5:</b> 이제, 당 함량도 살펴요! (Now, let's also check the sugar content!). Shows a magnifying glass over a nutrition label.</li> <li><b>Slide 6:</b> 열량만? 혈당도 함께! (Calories only? Blood sugar too!). Explains that reducing blood sugar is achieved by eating small portions of carbohydrates and snacks together. Includes icons for a bowl of rice and a plate of food.</li> <li><b>Slide 7:</b> 원 밥/면/은 (Rice/Bread/Noodles) 줄이고, 통곡물로 바꾸고, 채소와 단백질 식품들 (Vegetables and protein foods) 함께! (Reduce and combine!). Includes images of rice, whole grains, and vegetables.</li> <li><b>Slide 8:</b> 식이섬유 많은 채소 (High fiber vegetables) 2, 포화지방 적은 단백질 (Low saturated fat protein) 1, 도정 덜 된 통곡물 (Less refined whole grains) 1. Includes icons for a vegetable, a piece of meat, and a whole grain.</li> </ul>

[ 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%
	글루테민 10 mg	3%	섬유질 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

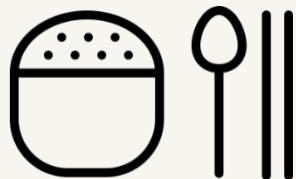


# 열량만? **혈당도** 함께!

**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**