



대성 9월 영양·식생활 교육지



우리가 '단짠단짠'에 끌리는 이유

1. 맛을 느끼는 원리

사람은 혀 표면에 존재하는 미뢰를 통해 맛을 느낍니다.

미뢰는 감각 세포가 몰려있는 곳으로 그 안에는 20~30개의 미세포가 존재합니다.

입안으로 들어온 음식물이 침과 섞여 수용액 상태가 되면 화학 성분이 미세포를 자극하고, 이 자극이 감각 신경세포에 전달되어 맛을 느끼게 되는 것이죠.

2. '단짠단짠'의 유혹

사람들은 대부분 본능적으로 단맛과 짠맛을 원합니다. 단맛은 세로토닌 수치를 높여 심리적 안정감을 주고, 짠맛은 체액의 나트륨 이온 농도 유지에 필요하기 때문이죠.

또한 연구 결과에 따르면 단맛과 짠맛을 섭취했을 때 '도파민'이라는 신경전달물질이 분비되어 자극적이고 짜릿한 쾌감을 느끼게 된다고 합니다.

단맛과 짠맛은 서로를 당기게 하는데요. 짠 음식에 함께 들어있는 탄수화물이 분해되는 과정에서 일시적으로 당이 부족해지고, 자연스럽게 단맛이 당기게 됩니다.

3. 미각중독 벗어나기

- 식사 순서 조정, 좋아하는 맛을 나중에 먹기
- 식사 직후 양치질하기
- 단순당 X, 복합당 O, 자연식품 위주로 섭취하기
- 건더기 위주로 식사하기

4. 덜 단, 덜 짠으로 건강한 식생활

- 구매전 식품의 포장지를 확인하세요
- * 포장지에 '줄인', '낮춘' 표시가 있는 제품을 선택합니다.

- * 나트륨 감소, 당류 감소, 라이트, 당을 줄인, 나트륨을 줄인
이런 문구가 표시된 제품을 찾아보세요.

- * 영양표시를 확인하고 나트륨과 당이 적은
식품을 구입하세요.



출처:식품의약품안전처,보건복지부

짠맛을 내는 나트륨!	영양정보	총 내용량 00g 000kcal	단맛을 내는 당류!
	나트륨 00mg 00%	탄수화물 00g 00%	당류 00g 00%
	지방 00g 00%	트랜스지방 00g	포화지방 00g 00%
	콜레스테롤 00mg 00%	단백질 00g 00%	