

< 붙임 4 > 단백질 바 구매 및 취급 시 주의사항

- 단백질 바 제품은 1개 섭취 시 쌀밥 한 공기(215kcal)와 열량이 비슷하거나 더 높은 편으로 다이어트 식사 대용으로 섭취 시 주의가 필요해요
 - 제품 간 단백질 함량의 차이가 크고, 포화지방산의 함량이 높은 경우가 있어 제품 선택 시 영양성분 함량을 꼼꼼히 살펴 구매해야 해요
- 단백질 바의 단맛은 당 함량과 열량을 낮추기 위해 인공감미료가 사용되는 경우가 있어 일부 민감함 사람의 경우에는 과량 섭취 시 설사를 유발할 수 있어 주의가 필요해요
- 단백질 바 제품 광고 시 고단백질, 풍부한 단백질 등외에도 완전단백질, 초단백질 등 광고 문구가 사용되고 있으나, 실제 영양성분을 확인해보면 제품 간 단백질 함량 차이가 크지 않으므로 실제 제품의 단백질 함량을 비교하여 제품을 선택할 필요가 있어요