SWEETDEO

The Label & Myth Decoder

라벨 뒤 숫자와 흔한 영양 오해를, **출처와 함께** 10초 만에. · Read labels & drop myths, with receipts.

PART 1 · 영양성분표 10초 해독법

1. **1회 제공량부터.** 모든 숫자는 1회분 기준 — 총량이 2회분이면 실제는 ×2. FDA 21 CFR 101.9
2. **나트륨 하루 2,300mg.** %DV 20%↑=높음, 5%↓=낮음. 한 제품 600mg↑이면 짜다.
3. **당류 ≠ 첨가당.** 미국 라벨의 "Includes Xg Added Sugars"(하루 50g) 줄을 봐라 — 넣은 설탕은 이것.
4. **"무설탕·저지방"의 함정.** 지방 빼면 당·전분으로 식감 보충. 무설탕=대체당일 뿐 무열량 아님.
5. **원재료는 많은 순.** 앞 3개가 정체 — 설탕이 앞줄이면 사실상 디저트.
6. **콜레스테롤에 겁먹지 마라.** 혈중 콜레스테롤을 좌우하는 건 대개 포화지방. Harvard Health · 2015 DGAC

PART 2 · 지금 버려도 되는 오해 5

오해	진실	출처
새우 = 콜레스테롤 폭탄	매일 먹여도 HDL↑·중성지방↓. 문제는 콜레스테롤 아닌 포화지방(새우는 저지방)	Oliveira, AJCN 1996
MSG는 몸에 나쁘다	1968년 편지 한 통이 시작; 음식과 함께면 두통 차이 거의 없음. UN "가장 안전한 첨가물" (1987)	J Headache Pain 2016
당근은 생으로	베타카로틴 흡수 생 11% → 볶음 75%. 익혀서 기름과	PMC 리뷰 2025
달걀 노른자 = 폭탄	2015년 美 콜레스테롤 하루제한 삭제. 영양은 노른자에 집중	2015 DGAC
무설탕 = 안 찐다	대체당은 열량만 낮출 뿐 — 라벨의 열량줄 확인	라벨 확인

SWEETDEO 원칙 — 우리는 수치와 출처를 다루고, "누가 조심해야 하는지"까지 말합니다. 그래서 우리가 만드는 식품도 그 기준으로 만듭니다.

더 알고 싶다면 → **@sweetdeo** · **@sweetdeo.global** 팔로우 · 매주 "일요일 출처 다이제스트" · 라벨 사진을 DM하면 무엇을 볼지 알려드립니다.

educational, not medical advice · sources listed, verify for your condition