

나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



소금 적게먹기 실천전략

- 가정에서 적게 넣고
- 급식에서 적게 담고
- 외식에서 적게 먹고

- ※ 가정에서 소금 적게 넣고 - 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.
- ※ 급식에서 음식 적게 담고 - 짠 음식은 적게 담으세요.
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.
- ※ 외식에서 국물 적게 먹고 - 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
- 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

나트륨을 적게 먹는 방법

구매

영양표시에 있는 나트륨 양을 꼭 확인해요.

- ✓ 나트륨을 찾아요.
- ✓ 나트륨의 mg를 확인하세요.
- ✓ % 영양소 기준치를 확인해요.
- ✓ 1회 제공량을 확인해요.
- ✓ 비교해 보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.

바삭과자 영양성분

1회 제공량 (봉지 1/2량) 총 20g (중량기준)		% 영양소 기준치	
영양	20g	20g	1회 제공량
에너지	200	40%	200
탄수화물	20g	40%	20g
지방	10g	20%	10g
단백질	2g	4%	2g
소금	1g	20%	1g
당분	10g	20%	10g
나트륨	100mg	20%	100mg

주문

주문할 때는 '싱겁게' 해달라고 요청해요.

- ✓ 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시
먼저 요청해요.
- ✓ 양념, 소스(소금)는 미리 다넣지 말고
따로 달라고 요청해요.

식사

국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.

- ✓ 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
- ✓ 케첩, 머스터드, 양념스프, 소스 등은
되도록 적게 넣어요.
- ✓ 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.

간식

간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.

- ✓ 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고,
나트륨을 몸 밖으로 나가도록 도와줍니다.



싱겁게 먹기 식생활

★ 된장국은 오래 끓이지 않는다.

된장은 염분이 많은 식품이므로 찌개나 국을 끓일 때는 야채나 두부 등의 건더기를 많이 넣고 되도록 오래 끓이지 않는다. 건더기를 넣고 한 번 끓여 올라 야채가 익으면 간을 본 뒤 불을 끈다.



★ 가공식품은 끓는 물에 데친다.

· 햄이나 어묵 등의 가공식품에는 염분이 필요 이상으로 많이 함유되어 있으므로 요리할 때 특별히 주의한다. 끓는 물에 한 번 데쳐내고 소금 간을 더하지 않도록 한다.

★ 짠 음식은 한 가지로 제한한다.

· 상을 차리다 보면 짠 음식만을 준비하게 되는 경우가 있는 데 이럴 때는 미리 식단을 짤 때 짭짤한 음식은 한가지로 제한한다. 예를 들어 간이 센 된장국을 끓인다면 나머지 반찬은 샐러드나 싱거운 초절임을 곁들인다..

★ 절인 생선은 쌀뜨물에 담근다.

간고등어 등 이미 절연진 생선인 경우 그대로 먹게 되면 필요 이상의 염분을 섭취하게 된다. 그렇다고 염분 섭취를 줄이기 위해 생선을 적게 먹을 수는 없으므로 조리 전에 쌀뜨물에 담가 염분기를 뺀다.



★ 깨소금을 활용한다.

소금과 깨를 섞어서 만든 깨소금은 짭맛과 고소한 맛을 동시에 느낄 수 있으므로 입맛을 더 풍부하게 해준다. 구운고기, 감자, 떡 등을 깨소금에 찍어 먹으면 소화도 잘 될 뿐더러 참깨의 지방 성분이 소금 입자에 기름막을 생성해 염분이 몸에 흡수되는 것을 막아 위를 편안하게 만든다.

나트륨(소금) 줄이기 요령

**식판에
올릴
적게담기!**

**양념
소스
따로주기!**

**채소
과일
많이먹기!**

올바른 식습관, 건강을 지키는 행동입니다.

1일 나트륨 섭취권고량은 2000mg 나트륨 과다 섭취시 심장병, 뇌졸중, 신장질환 등으로 인한 사망률이 증가합니다

식품의약품안전처

[출처:교육부 학교급식나트륨줄이기 가이드]

싱겁게 먹기 실천은 건강을 지키는 첫 걸음입니다