

## 나트륨(Na)이란?



나트륨은 건강과 생명을 유지하는데 꼭 필요한 영양소입니다.  
그러나, 많이 섭취하면?

### 적정 섭취 시

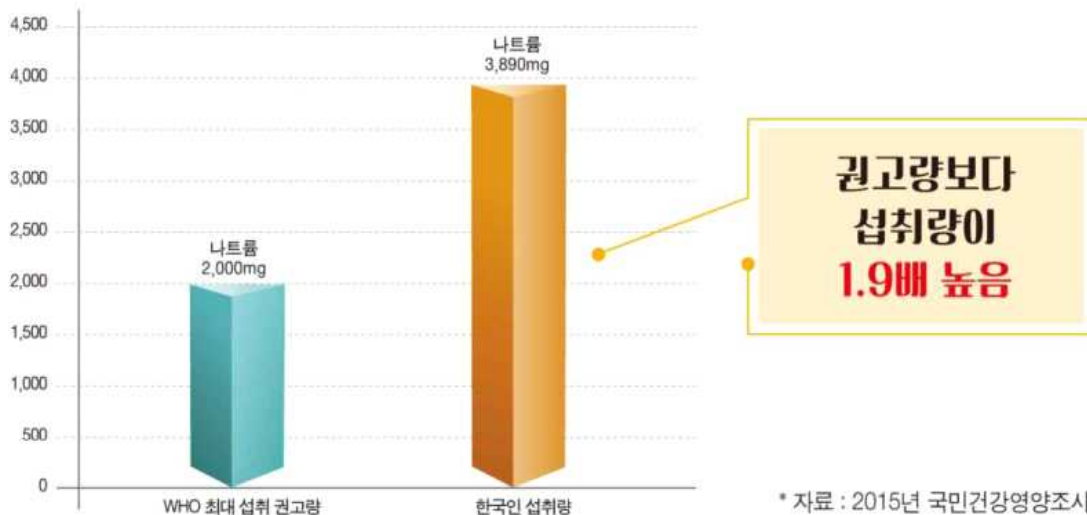
우리 몸의 혈액을 비롯한 수분량 조절  
체액 산·알칼리 평형유지  
신경 전달 및 근육 수축  
세포에 영양 전달

### 장기간 과다 섭취 시

혈압상승으로 심혈관질환, 뇌졸중 유발  
골밀도 저하  
신장기능 저하  
위염 및 위암 발생  
비만 및 부종 유발

## 나트륨은 얼마나 섭취해야 할까요?

WHO(세계보건기구)에 따르면 최대 섭취 권고량은 2,000mg(소금 5g = 1티스푼)  
그러나,  
우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량은 3,890mg(소금 약10g = 약2티스푼)



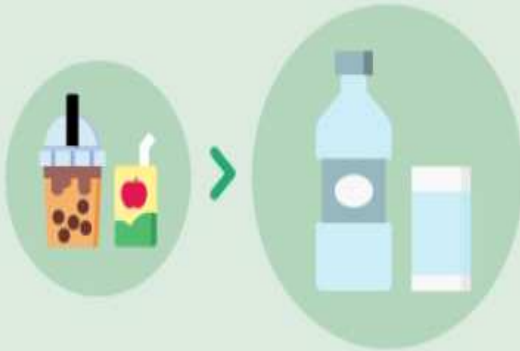
나트륨 양을 서서히 줄여 싱거운 맛에 익숙해지도록 합니다!

당류 섭취 줄이기! 이렇게 실천해 보세요!

첨가당 섭취 기준  
**하루 50g 미만**

1일 총  
**에너지 섭취량**  
(2,000kcal 기준)의  
**10% 이내**로 섭취

**1** 목이 마를 땀 **물**을 마셔요.



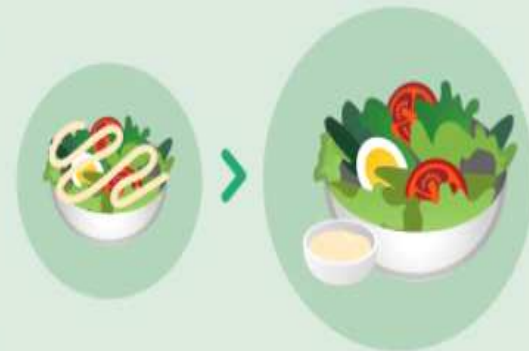
**2** **영양 표시**를 확인하고,  
당 함량이 적은 제품을 선택하세요.



**3** 가공식품보다 **자연식품**을 선택하세요.



**4** 소스와 드레싱은 **따로** 드세요.



**일** 일 당 섭취 50g을 넘기지 않고 **당** 장 당류 함량 표시를 확인해요. **오** 농부터 탄산음료를 줄이고 **섬** 일 동안 가공식품을 통한 당 섭취를 줄여봅시다.

건강한 식생활 실천을 위한 더 많은 정보는 [식생활종합지원센터 홈페이지\(seoulnutr.co.kr\)](http://seoulnutr.co.kr)에서 확인하실 수 있습니다.

출처 - 식품안전나라 - 알뜰하게 알뜰하게 건강한 급식 실천가이드, 대한영양사협회

