



나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



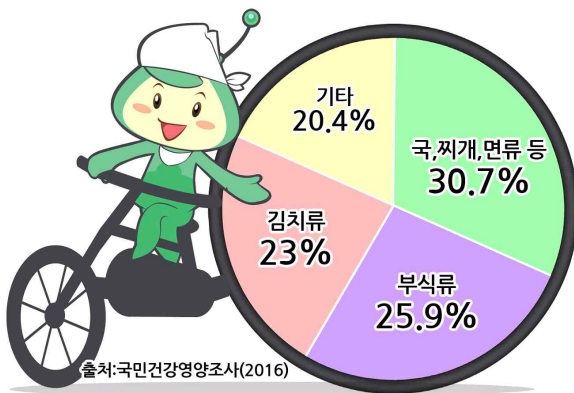
● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요? **세계보건기구 WHO의 섭취 권장량인 2000mg 보다 2배 가량 높은 3890mg**을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



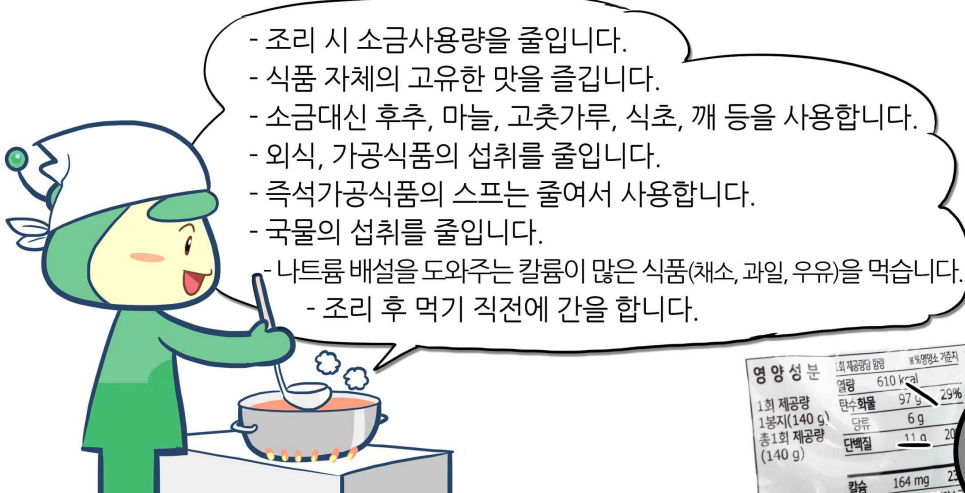
● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?



● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?



tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!



