



나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



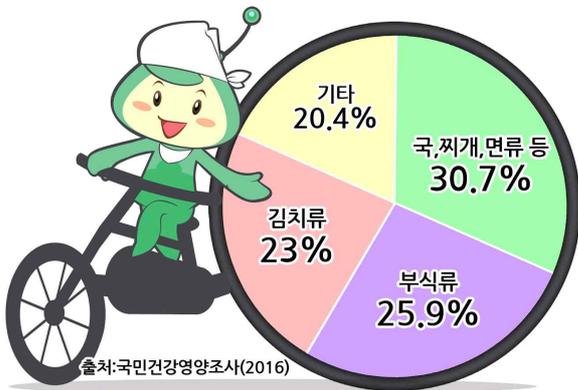
● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



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



● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?

- 골다공증
- 고혈압, 심장병, 뇌졸중
- 위암
- 만성 신부전

● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?

- 조리 시 소금사용량을 줄입니다.
- 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.
- 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.
- 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.
- 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.
- 국물의 섭취를 줄입니다.
- 나트륨 배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.
- 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!

영양 성분	1회 제공량	1일 권장량	%영양소 기준
에너지	610 kcal	2300 kcal	26%
탄수화물	97 g	300 g	32%
단백질	11 g	50 g	22%
나트륨	1,180 mg	2,300 mg	51%

