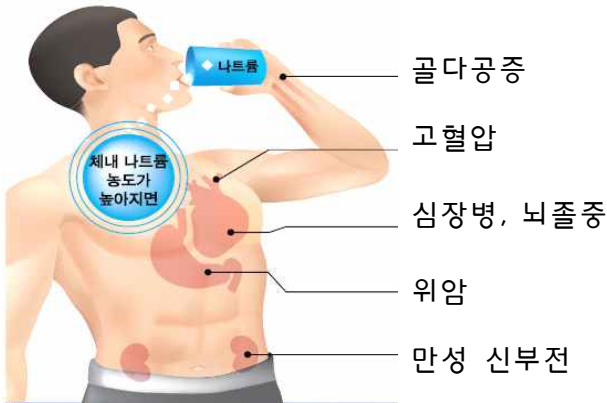
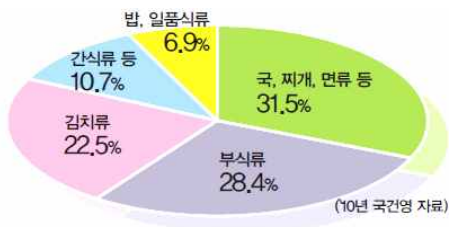


나트륨과 건강

▶ 나트륨 과잉 섭취 무엇이 문제인가요?



▶ 나트륨 어디에 많이 있나요?



*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)

▶ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가공어육제품
(햄, 소시지, 베이컨 등) 끓는 물에 데쳐 염분, 기름 등 각종 첨가물을 제거하기

통조림 건더기만 건져서 물에 헹구기

자반생선, 건어물
(멸치, 마른 새우, 쥐포, 미역, 다시마 등) 물에 5~10분간 담궈 소금기를 빼내고 사용하기

라면 분말스프는 절반만 넣고, 채소나 해조류를 듬뿍 넣고 끓이기

쌈장 두부와 과일즙을 넣어 나트륨 함량 줄이기

▶ 나트륨 섭취를 줄이기 위한 나의 실천

- ▶ 식품 구매 시 영양표시 중 나트륨 함량을 확인한다
- ▶ 패스트푸드 음식은 자주 먹지 않는다
- ▶ 감자칩과 같은 짠 과자는 적게 먹는다
- ▶ 가공식품보다는 자연식품을 먹는다
- ▶ 소금, 간장, 케첩 등의 양념은 적게 먹는다
- ▶ 국이나 찌개 등의 국물은 적게 먹는다.
- ▶ 쫄면, 시금치, 마늘, 버섯, 미역 등의 칼륨식품을 많이 먹어서 나트륨의 배설을 돕는다.



건강한 간식 먹기

▶ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식	줄일 간식
 우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.	 피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.
 채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.	 탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.
	짠 과자 나트륨을 많이 먹게 되어요.

▶ 간식을 연명하게

- 1 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량이 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.