



지난 호 보기

우리 가족의 소중한 밥상

‘나트륨’ 알고, 건강하게 먹어요!

글 · 김혜수 고양시보육정보센터영양사



나트륨은 우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분 양을 조절하고, 신경 신호를 전달하며, 근육 기능을 원활하게 한다. 그리고 영양소의 소화 흡수 기능을 하는 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이다. 그런데 우리는 몸에 매우 적은 양이면 충분할 나트륨을 생활 속에서 너무나 많은 양을 섭취하고 있다. 이로 인해 암, 고혈압, 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환, 골다공증 등 각 종 질병의 원인이 되고, 현대인의 식생활에서 나트륨의 과잉섭취는 점점 심각해지고 있다.

나트륨은 자연 식품 안에도 일정 양이 함유되어 있으며, 음식 종류별로는 우리가 선호하는 국이나 찌개, 면류(31.5%)에 가장 많이 함유되어 있고, 부식류(28.4%), 김치류(22.5%) 순이다. 현재 우리 국민 1인당 하루 나트륨 섭취량은 전 세계 최고 수준이고, 매년 증가하고 있다는 것이 더욱 큰 문제이다.

따라서 나트륨을 줄이기 위해서는 가족 모두가 싱겁게 먹는 식습관을 갖도록 하고, 나트륨이 많이 들어있는 음식이나 가공식품의 섭취를 먼저 줄여 나가야 한다. 이에 가정에서 나트륨을 줄이는 방법을 안내해 본다.

♥ 가정에서 나트륨을 줄이는 단계별 방법

식품을 구매할 때 영양표시에 있는 나트륨 양을 반드시 확인하여 나트륨이 적은 양의 식품을 고르고, 자반고등어나 절인 생선을 고르기 보다는 신선한 생선이나 생고기를 구입하는 것이 좋다. 그리고 소금 이외에도 절인음식, 젓갈류, 조미료, 가공식품 등에도 나트륨이 많이 들어 있으므로 구매할 때 각별히 주의하여야 한다.

다음은 조리할 때 가족이 싱거운 맛에 익숙할 수 있도록 먼저 소금 등의 양을 줄이고, 대신 멸치와 새우, 다시마 등 건조한 해산물을 갈아 두었다가 천연조미료로 사용하거나, 식초, 레몬, 오렌지즙, 유자즙, 겨자, 양파 등의 다양한 향신료를 사용하면, 소금이나 간장이 부족해도 싱겁게 느껴지지 않도록 요리할 수 있다.

또한 뜨거울 때 간을 하면 상대적으로 음식의 짠 맛이 덜 느껴져서 싱거운 것처럼 생각되므로, 조리과정에서 간을 맞추지 말고 조리가 다 끝난 후 먹기 직전에 간을 하는 것이 나트륨의 양을 줄일 수 있는 방법이다.

그리고 우리 전통 음식인 김치는 나트륨 함량이 높은 염장 식품이므로 소금을 최소화 하여 담그거나, 물김치처럼 물을 넉넉히 넣고 담가서 건더기 위주로 먹는다.

다른 방법으로는 다양한 채소와 과일류를 함께 넣어 샐러드처럼 담가 먹을 수도 있다. 이때 너무 심심하면 맛이 안 나가나 군내가 나고 쉽게 상할 수 있으므로, 저장량을 1~2주 단위로 하여 자주 담가 먹는 것이 좋다.

또 햄과 소시지는 아이들의 입맛을 짜게 길들이는 대표적인 식품이므로, 이런 음식은 끓는 물에 한번 데쳐서 조리하면 나트륨 양을 줄일 수 있다.

마지막으로 식사할 때 국은 작은 그릇에 담아 양을 줄일 수 있게 하고, 건더기 위주로 먹으면 좋다. 그리고 양념(소스)류가 있는 음식을 먹을 땀 음식 전체에 한꺼번에 넣거나 뿌려 먹기 보다는, 따로 덜어서 찍어 먹도록 하여 양념(소스)양을 줄이도록 한다.

또 채소와 과일류, 우유에 들어 있는 칼륨은 체내에 들어 있는 나트륨 배출을 촉진하기 때문에 충분히 섭취하는 것이 좋다. 고구마, 콩, 토마토, 양배추, 달래는 칼륨이 많이 들어 있어 나트륨 배출에 효과적인 식품이다.

더불어 소금이나 조미료가 많이 들어있는 염장식품이나 인스턴트식품 등 가공식품의 섭취를 최소화 하고, 외식할 때는 ‘싱겁게 해 주세요’ 라고 요청해야 나트륨을 적게 섭취할 수 있다.

평균수명 100세 시대, 가족 모두가 평생을 건강하게 살 수 있도록, 오늘부터 ‘싱겁게 먹는 습관’을 어린 자녀에게 교육하고 함께 실천하여, 가정마다 즐겁고 행복한 식탁 문화가 시작되기를 바란다.

나트륨을 줄이는 실천방법



1
하나

소금이 적은 식품을 선택해요

- 01 생선은 자반보다는 생물을 선택하기
- 02 장아찌, 젓갈, 염장 미역 등 염장식품의 선택을 제한하기
- 03 가공식품보다는 가능한 자연식품을 선택하기
- 04 가공식품은 영양표시를 확인하고 나트륨 함량이 적은 것을 선택하기
- 05 양념은 저염간장, 저염된장, 저나트륨소금 등의 제품을 선택하기

※ 저나트륨소금은 신장기능이 저하된 환자의 지시에 따라 사용

2
두울

조리할 때는 싱겁게 조리해요

- 01 생선은 소금을 뿌리지 않고 굽기
- 02 김치는 가능한 결절이, 포기김치를 살짝 절여 싱겁게 담그기
- 03 라면, 즉석국 등 가공식품을 조리할 때는 스프양 줄이기
- 04 조리시 마지막 단계에 음식 간하기
- 05 소금을 적게 넣고 향미채소나 향신료 등으로 맛내기
 - 향미채소나 양념(후춧가루, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 양파, 카레)을 사용하기
 - 신맛과 단맛(식초, 레몬즙, 설탕)을 이용하기
 - 음식을 무칠 때 김, 깨, 호두, 땅콩, 잣을 갈아서 넣기

3
세엣

식사할 때는 싱겁게 먹어요

- 01 하루 한끼는 김치 대신 생채소 먹기
- 02 튀김, 전, 구운 생선 및 화는 양념장에 살짝 찍어먹기
- 03 국, 찌개 등의 국물은 작은 그릇에 담아 적게 먹기
- 04 탕 종류를 먹을 때는 소금보다 후춧가루, 고춧가루, 파 등을 먼저 넣기
- 05 식사 시에는 '싱겁게 조리해주세요' 라고 말하기

※ 출처 : 대한영양사협회가 제안하는 소금섭취 줄이기 3·5 실천지침

우리나라
하루 최대
나트륨 섭취
권고량

유아(만 3~5세)

1,000mg

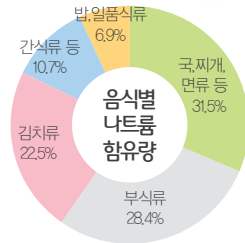
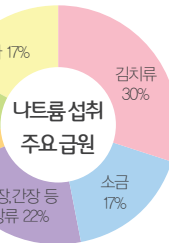


성인

2,000mg

자연식품과
가공식품의
나트륨 차이

자연 식품을 가공할 때
맛이나 색을 더 좋게 하고,
오래 보존하기 위하여
나트륨을 넣기 때문에
가공식품에는 나트륨이
더 많다.



식품 속
나트륨
함유량

곡류 및 전분류



채소류 과일류



고기 생선 계란 콩류



우유 및 유제품



유지 전과 및 당류



나트륨에
관한
정보 사이트



1. <고양시보육정보센터> 조리법 및 영양정보
<http://www.echild.or.kr>
2. 싱겁게 먹기 센터
<http://www.saltdown.com>
3. <식품의약품안전처> 영양표시정보
<http://www.kida.go.kr/nutrition/index.do>
4. <식품의약품안전처> 어린이건강메뉴
<http://www.foodnara.go.kr/kidmenu/index.do>
5. <식품의약품안전처> 나트륨을 줄인 건강메뉴
<http://www.foodnara.go.kr/lowna/index.do>