

# 단짠의 유혹 속 나트륨의 비밀

< 소금과 나트륨, 어떻게 다를까? >





달고 짭짤한 단짠 음식이 대세인 요즘,  
나트륨 걱정이 많다가도  
'소금을 덜 먹으면 되는거 아닌가' 생각하곤 하죠

나트륨 과다섭취 부작용 : 고혈압, 위장, 신장질환 등





# 그러나 '소금이 곧 나트륨'은 잘못된 상식!

소금에 함유된  
나트륨

약 40%

염소,  
소량의 황산이온,  
각종 미네랄

약 60%

**소금**  $\neq$  **나트륨**  
NaCl Na



소금 **Down**



▶ 나트륨 **Down**



▶ 영양소 **Down**



# 나트륨 줄이기 위해서는,



저나트륨 소금 사용



체외 배출을 돕는  
채소와 과일 섭취



# 나트륨 과다섭취 ZERO 예방법

**01** 국과 찌개, 라면 국물 적게 먹기

**02** 패스트푸드, 인스턴트, 외식 줄이기

**03** 멸치, 다시마로 국물 맛 내기

**04** 조리 시 체내 나트륨 배출을 돕는 레몬 사용하기

**05** 소금 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료 사용하기



**단,** 극단적인 저염식은 저나트륨혈증 등  
부작용을 일으킬 수 있으니 주의하세요!



# 짜게 먹는 식습관을 고치고 우리 몸을 건강하게 지켜요

[www.minasu.kr](http://www.minasu.kr)



나트륨, 당류 줄이기를 실천하고,  
건강한 식생활을 유도하기 위해  
식품의약품안전처에서 운영 중인  
**‘마이나슈 온라인 홍보관’**에도  
많은 관심 부탁드립니다!