

4월 식품안전·영양·식생활 교육

푸른꿈고등학교

건강을 지키는 습관-싱겁게 먹어요!



소금과 나트륨에 대해 알아볼까요?

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.

소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.



$$\text{소금(NaCl)} = \text{나트륨(Na, 40\%)} + \text{염소(Cl, 60\%)}$$



나트륨 우리는 하루에 얼마나 섭취하고 있을까요?

WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량 > 2,000mg

우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량 > 4,831mg <2011년 기준>

나트륨 섭취량

2.4배 이상!!



● 세계보건기구(WHO) 권장량

● 2011년 한국인 평균 나트륨 섭취량(보건복지부)



나트륨 어디에서 가장 많이 섭취하고 있을까요?

☞ 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음



과다 섭취 시 부작용



골다공증

체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가기도 함.

고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 심장에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옴 > 혈액량 증가 > 혈압상승

심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터짐.

위암

염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전.

만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 막기자면 서 신장기능 쇠퇴



나트륨 섭취를 줄이기 위한 실천방법

▶ 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물양도 신경 쓰세요.

매끼마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.

☆ 국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

☆ 1컵 덜 먹기부터 시작하세요!

▶ 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g), 총 2회 제공량(160g)		
영양소	%영양소 기준치	
열량 510kcal	24%	-
단수화물 79g	24%	-
당 0g	17%	-
지방 17g	34%	-
포화지방 15g	100%	-
트랜스지방 0g	-	-
콜레스테롤 30mg	10%	-
나트륨 1,930mg	97%	-
칼슘 143mg	20%	-
철 0mg	0%	-
비타민 C 0mg	0%	-
%영양소기준치 : 1회 영양소기준치에 대한 비율		

나트륨
1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,930mg를 섭취하게 되고, 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 97%를 섭취하는 것입니다.

먼저 1회 제공량을 확인합니다.

그리고 나트륨의 %영양소기준치를 확인하세요.

본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.

▶ 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다.



자료출처: 식품의약품 안전처, 보건복지부