

소금 이야기



다양한 소금의 종류! 어떤 차이점이 있을까요?

천일염

염전에서 해수를 자연 증발시켜 얻은 것

재제소금

소금(100%)을 정제수, 바닷물 등을 이용해 용해, 여과, 침전, 재결정, 탈수 등의 과정을 거쳐 제조 ex) 꽃소금

정제소금

바닷물을 농축하거나 정제한 농축 소금물이나 소금(100%)을 녹인 물을 증발, 농축하여 만든 소금

가공소금

다른 유형의 식염을 서로 혼합 또는 식염을 50%이상 사용해 식품 또는 식품첨가물을 첨가 가공한 소금 ex) 맛소금, 죽염

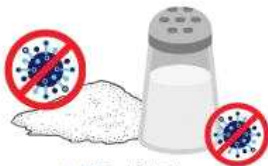
기타소금

암염이나 호수염 등을 식용에 적합하도록 가공하여 분말, 결정형 등으로 제조한 소금 ex) 핑크솔트, 로즈솔트

소금, 이렇게도 쓰일 수 있어요!



소금의 나트륨은
신체 내에서 전해질의 균형을
유지할 수 있게 도와줍니다.



소금은 식품의
유해물을 억제하는
보충제로 유용합니다.



소금의 짠 맛이
음식 고유의 맛을
살려줍니다.

소금 섭취를 줄이는 방법 어렵지 않아요!



소금 대신 천연 향신료 사용하기!

소금의 양을 줄이고 천연 향신료를 사용하면
나트륨 짠 맛 ▼ 다채로운 향과 맛 ▲



나트륨 배출을 돕는 식재료 섭취하기

칼륨이 많은 채소와 과일 등을 충분히 섭취하면
식품 속 칼륨이 나트륨을 몸 밖으로 배출하는데 도움을 줌