



나트륨 목표 섭취량은?

세계보건기구(WHO)와 우리나라에서는 성인의 1일 나트륨 섭취권고량을 나트륨 2,000mg으로 정하였으며 이 양은 소금 5g 정도입니다.

짠 맛의 주인공, 나트륨?

나트륨(Sodium, Na)이 음식의 간을 맞추는데 매우 중요한 역할을 하기 때문에 흔히 ‘나트륨=소금’이라고 생각하기 쉽다. 그러나 나트륨은 자연식품에도 많이 존재하며, 그 중 소금에 가장 많은 양의 나트륨이 함유되어 있다는 설명이 보다 정확하다. 소금 1 g에는 나트륨 400mg과 염소 600 mg이 함유되어 있으며, 소금외의 짠맛을 내는 재료인 고추장, 장, 간장 등에도 나트륨이 다량 함유되어 있다. 건강을 유지하는데 필요한 최소 필요량은 500 mg(소금 1.3 g)이다. 즉, 자연식품에 들어있는 섭취만으로도 우리는 나트륨을 충분히 섭취하고 있는 셈이다.



우리 몸을 싱겁게 만드는 방법

- 한국인의 나트륨 섭취량 중 소금을 비롯한 배추김치, 간장, 된장, 라면으로부터 얻는 섭취량이 전체의 50% 이상을 차지하는 것으로 조사 됨
- 소금을 적게 먹는 것만으로는 결코 나트륨 섭취를 줄일 수 없다는 걸 의미.
- DASH diet 방법을 이용할 수 있음.
- 저염식단까지 병행하면 나트륨 섭취로 높아진 혈압을 낮추는데 크게 효과가 있음.
- 영양표시확인을 통해 나트륨 함량 확인.

*DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertention)

- DASH diet는 고혈압환자가 혈압을 낮추기 위해 이용하는 식사요법
- 칼륨, 칼슘, 마그네슘을 충분히 섭취하는 대신 고지방식품 섭취를 줄이는 식단을 말함.
- 칼륨, 칼슘, 마그네슘이 함유된 식품을 먹으면 몸속 나트륨 배출을 촉진하기 때문.
- 칼륨의 급원식품은 시금치, 호박, 오이, 샐러리 등 채소류와 과일류, 칼슘은 우유, 저지방우유, 탈지우유, 요구르트, 치즈 등 유제품과 멸치, 방어포, 연어 등 생선류, 마그네슘은 아몬드, 땅콩, 해바라기씨 등 견과류와 통밀, 감자 등 곡류에 영양분이 풍부하게 들어 있음.

더 맛있게! 더 건강하게!

나트륨을 줄이는 건강 조리

