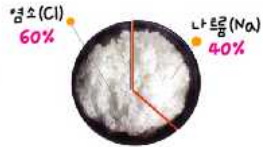


왜 싱겁게 먹어야 하는가?

소금과 나트륨

소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이뤄진 염화나트륨(NaCl)이며, 이중 나트륨(Na)은 소금의 40%를 차지한다.



하루 소금 권장량과 섭취량

세계보건기구(WHO) 권장량	한국인 섭취량
1티스푼 미만	3티스푼
<ul style="list-style-type: none"> 소금: 5g미만 나트륨: 2,000mg 	<ul style="list-style-type: none"> 소금: 15g 나트륨: 6,000mg

한국인은 권장량의 약 3배를 섭취하고 있으므로, 하루 소금 섭취량을 1~2티스푼 줄이는 것이 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에서는 하루 소금 섭취량을 5g미만, 나트륨 섭취량을 2000mg미만으로 권장하고 있다.

한국인은 권장량의 약 3배를 섭취하고 있다.

나트륨 섭취와 질병



소금섭취량이 6g 증가할 때 마다 심혈관질환 사망률 증가와 신장질환 및 골다공증의 악화를 초래한다.

어떻게 싱겁게 먹을까요?

1. 식탁 위 소금통을 치워요!

하루에 소금 1~2스푼을 줄이면 건강은 up!

2. 국, 찌개, 국수, 라면 등의 국물은 적게 먹어요!

미역국 4.2g	김치찌개 5.9g	칼국수 7.3g	라면 5.3g

국물에는 소금이 많아 건더기 위주로 먹어요!

3. 소금 함량이 높은 음식의 섭취를 줄여요!

젓갈류(50g) 3g	장아찌류(40g) 2.3g	배추김치(40g) 1.2g	건고등어(100g) 2.8g

4. 패스트푸드와 가공식품의 섭취를 줄여요!

가공식품 제조 시 첨가되는 베이킹파우더, 안정제, 방부제, 팽창제, 중조 등의 식품첨가제에는 나트륨이 다량 함유되어 있습니다. 가공식품 구입 시 영양표시의 나트륨량을 꼭 확인해요!

햄버거 1개 3g	피자 1조각 1.3g	식빵 1장 5.5g	영양면 1개 12~17g	소식 1봉지 1.5g

5. 외식 시 싱겁게 해 달라고 요구하고요!

외식 음식에는 소금과 나트륨(조미료)이 많이 포함되어 있을 수 있어요.

6. 채소와 과일은 충분히 섭취해요!

신선한 채소와 과일을 많이 드시면 채소와 과일 에 포함되어 다량의 칼륨이 나트륨을 몸 밖으로 배출시켜 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있어요.

영양표시

여러 가지 가공식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는 포장지에 표시한 것을 말합니다.

★ 이 식품을 100g 먹을 경우

영양 성분표	
시리얼 100g 당	
탄수화물 g	87 (27%)
지 방 g	0.5 (1%)
단 백 질 g	6 (10%)
열 량 kcal	375
나 트 륨 mg	1080 (31%)
비 타 민 D mg	3.2 (64%)
비 타 민 B1 mg	0.8 (80%)
비 타 민 B2 mg	1.0 (80%)
나이아신 mg/NE	10.6 (82%)
비 타 민 E mg	0.9 (80%)
면 식 인 mg	186 (62%)

열량 375kcal, 탄수화물 87g, 지방 0.5g
단백질 6g, 나트륨 1080mg을 섭취합니다.

- 체중에 관심이 있다면
열량과 지방을 중심으로 봅니다.
- 튼튼한 뼈와 키에 관심이 있다면
단백질, 칼슘을 중점적으로 봅니다.
- 싱겁게 먹기 위해서라면 Na함량을 봅니다.

어린이 기호식품 신호등표시제

지 방	포화지방	당 류	나 트 륨
00g (00%)	00g (00%)	00g (00%)	00mg (00%)
높 음	보 통	낮 음	

어린이들이 알아보기 쉽도록 식품에 신호등으로 표시되기도 합니다.

싱겁게 먹는 방법

★ 찌개, 국수, 라면 등의 국물은 적게 먹자!

국물에는 소금이 많이 녹아 있으므로 건더기 위주로 먹습니다.

★ 패스트푸드와 가공식품의 섭취를 줄이자!

- 가공식품 제조 시 첨가되는 베이킹파우더, 안정제, 방부제, 팽창제 등의 식품첨가제에는 나트륨이 다량 함유되어 있습니다.
- 가공식품 구입 시 영양표시의 나트륨량을 꼭 확인합니다.
- 자연식품을 가공하면 나트륨이 얼마만큼 많아질까요?

	117배	
감자 100g 나트륨 4g	→	포테이토칩 100g 나트륨 469g
	713배	
밀가루 100g 나트륨 3g	→	라면 1봉지 나트륨 2,140g
	259배	
토마토 100g 나트륨 5g	→	토마토케첩 100g 나트륨 1,295g

★ 우유는 매일 2컵을 마시자!

- 우유의 풍부한 칼슘은 나트륨섭취로 인해 배설된 칼슘을 보충해주고 칼슘은 과잉나트륨을 몸에서 배설시킵니다.

★ 채소와 과일은 충분히 섭취하자!

- 신선한 채소와 과일에 포함된 다량의 칼륨이 나트륨을 몸 밖으로 배출시켜 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다.