



나트륨 섭취 줄이기

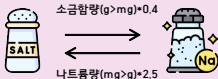


*나트륨이란?

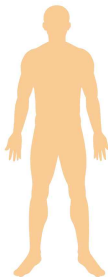
모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 '체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지, 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등 다양한 역할을 합니다.

나트륨 1일 섭취 권장량 2000mg

소금과 나트륨 함량 환산방법



인체 내 나트륨의 역할



- 신진대사 촉진
- 신경물질의 전달 (신경자극 전달)
- 지방과 유해가스의 흡착과 배설
- 소화작용
- 근육의 수축
- 산소와 영양물질을 세포내로 이동
- 수분량조절

▶ 나트륨 1일 평균섭취량

성인 2,000mg / 1~2세 810mg / 3~5세 1,000mg / 6~8세 1,200mg / 9~19세 1,500mg 이하

특히 영유아기에는 나트륨 섭취에 주의가 필요합니다.

영유아기는 식습관이 형성되는 골든타임으로 나트륨 과다 섭취 시 성장과 발육에 중요한 칼슘 및 아연 흡수에 방해가 되고 또한 짠맛으로 인한 갈증 해소를 위해 주스나 탄산음료를 찾게 경우 소아비만의 위험도 높아지게 됩니다.

나트륨 과다 섭취 시 문제점



뇌졸중

고혈압으로
혈관손상이 생겨
심장, 뇌의혈관이
막히거나 터짐



고혈압

혈중 나트륨
농도가 높으면
삼투압현상으로
혈류량이 늘어나
혈압이 높아짐



위장병

염분이 위 점막을
자극해
위염을 일으켜
만성위염이
위암으로 발전



만성신부전

고혈압으로
신장 모세혈관이
망가지면서
신장기능 쇠퇴



골다공증

체내에서나트륨이
빠져나갈 때
칼슘이 함께
빠져나가기도함

Q 고혈압은 무엇인가요?

A. 고혈압이란 혈관 속 압력이 높은 상태로 수축기 혈압이 140mmHg, 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말합니다. 고혈압은 우리 식생활 습관과 깊은 관련이 있고 관리를 하지 않을 경우 치명적인 합병증을 일으킬 수 있어 주의해야합니다.

▶ 우리 국민 1일 평균 나트륨 섭취량

최근 10년간 지속적으로 감소 But! 여전히 WHO 권고량보다 높아



식품 속의 나트륨

▶ 양념류 속 나트륨 함량



멸치다시마 2.5g
(1/3 작은술)



고추장 10g
(2/3 작은술)



마요네즈 40g
(2 1/2 큰술)



진간장 5g
(1/3 큰술)



토마토케첩 30g
(2 큰술)

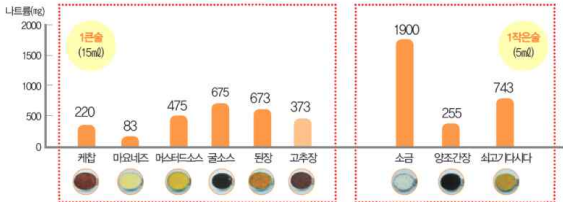


된장 10g
(2/3 큰술)



마가린 버터 50g
(3 큰술)

출처 : 국립고혈압사업단



출처 : 식품영양소함량 자료집 한국영양학회 2009 자료를 이용하여 계산하였음(자료에 따라 달라질 수 있습니다)

1큰술의 양념을 사용할 때의 나트륨함량은 적게 함유가 되어 있으나,
조리 시 여러가지 소스를 혼합하여 사용하는 경우가 많으므로 조금씩만 사용하는 습관이 필요해요!

▶ 식품 속 나트륨 함량



김치찌개
2,000mg



갈비탕
1,700mg



육개장
2,900mg



라면
1,800mg



우동
2,400mg

■ = 나트륨 400mg(소금1g)

*본 자료는 식약처에서 전국 외식의 나트륨 함량을 분석하여 통계적으로 처리한 대푯값입니다.
조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

▶ 편의점 음식 조합 속 나트륨 함량

나트륨 1일 섭취 권고량(WHO) 2,000mg = 소금 5g



컵 떡볶이
(330g)
1,940mg



후랑크소시지
1개 (330g)
550mg

= 2,490mg



컵방울토마토
(200g)
100mg

= 1,950mg

조금 더 나은 선택!

약 20%
감소!!



도시락
1개 (400g)
1,630mg



컵된장국
(12g)
790mg

= 2,420mg



보리차
(500ml)
30mg

= 1,660mg

조금 더 나은 선택!

약 30%
감소!!



볶음컵라면
(105g)
1,190mg



참치마요삼각김밥
(100g)
460mg

= 1,650mg



구운계란
1개(35g)
60mg

= 1,250mg

조금 더 나은 선택!

약 25%
감소!!



샌드위치
1개 (125g)
1,240mg



바나나맛 우유
(240ml)
110mg

= 1,350mg



탄산수
(500ml)
15mg

= 1,255mg

조금 더 나은 선택!

약 10%
감소!!

※혹시 나도 나트륨 중독..?

나트륨 섭취 자가진단 TEST

- 생채소보다 김치를 더 좋아한다.
- 별미밥이나 덮밥을 좋아한다.
- 양식보다 중식, 일식을 좋아한다.
- 말린생선이나 고등어 자반 등을 좋아한다.
- 명란젓같은 젓갈류가 식탁에 없으면 섭섭하다.
- 음식이 싱거우면 소금이나 간장을 더 넣는다.
- 국,찌개,국수 등의 국물을 남김없이 먹는다.

- 튀김, 전, 샌드위치 등에 간장을 듬뿍 찍어먹는다.
- 외식을 하거나 배달시켜 먹는 일이 잦다.
- 샐러드에 마요네즈나 드레싱을 잘 사용한다
- 라면 국물은 다 먹는다.
- 젓갈, 장아찌를 다먹는다.



12개 중 5개 이상 체크했다면?
당신의 나트륨 섭취,
위험 수준입니다.

나트륨 줄이기 실천방법

나트륨이 적은 식품 선택하기

•영양성분 함량 강조표시 : 저나트륨(식품 100g당 120mg미만) 또는 무나트륨(식품 100g 당 5mg 미만)

•나트륨 저감 표시기준: "덜, 감소, 라이트, 줄임, 적은"(제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 또는 동일 제조사의 유사 제품 대비 25%이상 나트륨·당류 함량을 낮춘 제품)



소금 대신
천연향신료 사용하기



국,탕,찌개의
건더기만 먹기



가공식품보다는
신선식품 구매하기



외식 시 '싱겁게'와 '소스파
로주세요' 라고 요청하기

나트륨 배출을 돕는 식품

▶ 물 충분히 마시기 : 물은 나트륨 배출을 돕는 가장 기본적인 방법입니다

※ 주의 : 한번에 너무 많은 물을마시면 전해질 불균형을 초래할 수 있으므로, 적절한 양을 규칙적으로 섭취합니다.

※ 짠 음식을 먹었다면 1~2시간 후 물을 섭취해주는 것이 건강에 도움이 됩니다

▶ 칼륨이 풍부한 식품 섭취하기

칼륨이 풍부한 식품

과일	채소	콩과 유제품	생선	곡류
✓ 바나나 ✓ 토마토 ✓ 오렌지 ✓ 멜론 ✓ 살구 ✓ 건포도 ✓ 말린대추	✓ 시금치 ✓ 브로콜리 ✓ 감자 ✓ 고구마 ✓ 버섯 ✓ 오이 ✓ 호박 ✓ 배추,상추 등 ✓ 잎채소	✓ 우유 ✓ 요구르트 ✓ 완두콩 ✓ 대두 ✓ 강낭콩 ✓ 리마콩 ✓ 렌즈콩	✓ 참치 ✓ 넙치 ✓ 대구 ✓ 송어	✓ 당밀 ✓ 현미

나트륨·당류 저감 표시제품 이용하기



“저감표시” 란?

- 유동제품의 나트륨·당류 함유 사실 또는 함유정도를

‘덜, 감소,라이트,줄인,적은’ 및 이와 유사한 용어로 제품에 표시하는것

“저감 표시기준” 적용 대상은?

나트륨	당류
• 유당면 • 즉석섭취식품 중 삼각김밥,김밥,주먹밥 • 즉석조리식품 중 국·탕, 찌개·전골, 냉동밥 • 만두 	• 가공유 • 발효유 • 농후발효유 