

식사 장소에 따라 실천하세요.

- 가정에서 적게 넣고
- 급식에서 적게 담고
- 외식에서 적게 먹고

나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?



가정에서 소금 적게 넣고!!

- 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요!!
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게 됩니다.

급식에서 음식 적게 담고!!

- 짠 음식은 적게 담으세요.
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.

외식에서 국물 적게 먹고!!

- 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
- 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

우리가 자주 먹는 외식에 나트륨은 얼마나 들어있을까?

된장찌개 2,000mg	김치찌개 2,000mg	김밥 600mg	비빔밥 1,300mg
어묵국 2,400mg	갈비탕 1,700mg	배추김치 300mg	열무김치 300mg
자장면 2,400mg	물냉면 2,600mg	떡볶이 900mg	순대 1,300mg

나트륨 과잉섭취와 질병

나트륨 섭취량 2,400mg(소금 6g)
증가할 때마다

- 관상동맥 심장질환 사망률 56% 증가
- 심혈관질환(심장질환, 뇌졸중 등) 사망률 36% 증가
- 위암, 신장결석, 골다공증 위험증가