



하루 나트륨 섭취량을 알아보시다.

나트륨 1일 목표량은 2000mg으로
소금 5g에 해당됩니다.
소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.

“2000mg”
소금 1작은술 나트륨 목표량



나트륨 과잉 섭취와 질병에
대하여 알아보시다.

나트륨이 우리 몸에서 하는 역할은?



몸 속의 수분량을 적당하게
유지시켜 줍니다.



근육이 잘 움직일 수 있도록
도웁니다.

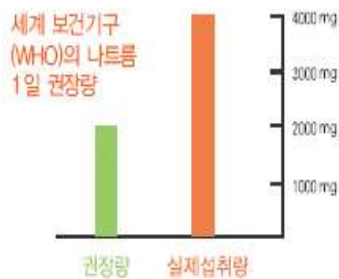


신경이 신호를 전달하도록
도웁니다.



소화된 영양소를
잘 흡수하도록 도웁니다.

하루에 나트륨을 얼마나 먹고 있을까요?



1일 나트륨 섭취량이
WHO 권장량의 2배예요.



읽어보기

동물들도 나트륨이 필요할까?

동물들도 나트륨을 먹어야 합니다. 풀을 먹는 초식동물은
풀에 들어있는 나트륨을 먹고, 다른 동물을 잡아먹는 육식
동물들은 먹이의 몸 속에 있는 나트륨을 먹습니다. 날마다
젖을 짜는 젖소는 하루에 40g정도의 소금을 먹고 어떤 새
는 오래된 벽을 쪼아서 나트륨을 먹습니다.