

식품 속 나트륨! 알고 먹읍시다!

자연식품 속의 나트륨

“자연식품 속의 나트륨을 찾아봐”



“친구들 안녕. 나는 나트륨이라고 해. 나는 소금이 들어간 음식 뿐만 아니라 소금이 들어가지 않은 식품에도 들어있어.”



그럼 나는 어떤 식품에 들어 있을까?
“안녕, 나는 고구마야. 나를 먹으면 달지만 내 몸 속에는 나트륨이 있어.”



나도야, 나를 먹으면 달고 새콤하지만 내 몸 속에도 나트륨이 있어.”



“친구들, 이렇게 고구마나 사과 같이 짭짤을 느끼지 못하는 식물성 식품에도 내가 들어 있단다.”



“저리 비켜, 우유 나가신다. 여러분 나는 칼슘의 왕 우유야. 내 몸에는 칼슘 뿐만 아니라 나트륨도 들어있단다.”



“에헴, 그럼 나 생선과 내 친구 우유와 같은 동물성 식품에는 식물성 식품보다 더 많은 나트륨이 들어 있단다.”



“흥, 가끔 예외도 있는 법! 나 미역은 말이지 식물성 식품이지만 바다에서 살기 때문에 동물성 식품 보다 더 많은 나트륨을 가지고 있다고.”



“그래, 그래, 알았어. 싸우지말아. 친구들 이제 나의 존재를 알게 되었지? 여러분들이 매일 먹는 식품 속에는 내가 들어있다는 것 잊지마. 안녕.”

Q

자, 그럼 자연식품에 나트륨이 얼마나 들어있는지 살펴볼까요?

자연식품에 들어있는 나트륨입니다.

식품군

음식명

곡류 및 전분류	 쌀밥 1공기 1mg	 고구마 중 1개 14mg	 감자 중 1개 4mg	 옥수수 1개 1mg
채소류 과일류	 배추(40g) 3mg	 토마토 1개 14mg	 귤 1개 5mg	 바나나 1개 3mg
고기 생선 계란 콩류	 삼겹살 1인분(200g) 68mg	 고등어 1토막(50g) 32mg	 달걀 1개 63mg	 감정콩 2큰술 1mg
우유 및 유제품	 우유 1팩 110mg			
유지 견과 및 당류	 대두유 0mg 올리브유 0mg	 설탕 0mg	 땅콩 0mg	

자연식품 중 곡류, 채소 및 과일류, 유제품에는 나트륨이 거의 들어 있지 않고 고기, 생선, 계란, 콩류에 약간 들어있어요.

Q

오후 간식으로 우유 1잔과 삶은 계란, 바나나 1개를 먹었다면 내가 간식을 통해 먹은 나트륨 양은 총 얼마인가요?