

우리가 자주 먹는 외식에 나트륨은 얼마나 들어있을까?

세계보건기구(WHO)에서는 하루에 나트륨을 2,000mg 미만으로 섭취할 것을 권장하고 있습니다.

찌개류			일품식		
 돈장찌개 2,000mg	 김치찌개 2,000mg	 순두부찌개 1,400mg	 김밥 800mg	 비빔밥 1,300mg	 카레라이스 1,100mg
국탕			반찬류		
 어묵국 2,400mg	 갈비탕 1,700mg	 육개장 2,900mg	 배추김치 300mg	 얼무김치 300mg	 마늘쫀무침 600mg
면류			간식		
 자장면 2,400mg	 물냉면 2,600mg	 우동 2,400mg	 떡볶이 900mg	 순대 1,300mg	 햄치즈샌드위치 1,000mg

나트륨 2,000mg (소금 5g)
■ = 나트륨 400mg (소금 1g)

* 출처: 식품의약품안전청, 외식의 나트륨 함량, 2011
- 본 자료는 식약청에서 전국 외식의 나트륨 함량을 분석하여 통계적으로 처리한 대푯값입니다.
- 조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.