

소금을 덜 먹으면 나트륨을 적게 먹는 걸까요?

나트륨 줄이기 섭취방법 실천해보아요.



Q.

싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않은 걸까요?



싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을
섭취하지 않았다고 **확신할 수는 없습니다!**

시중에 유통되는 가공염 중에는 짠맛을 덜 느끼도록
화학조미료가 첨가된 것도 있으며

가공식품에 들어있는 **식품첨가물(MSG)**에도 나트륨 성분이
있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문입니다.

나트륨 줄이기 섭취 방법

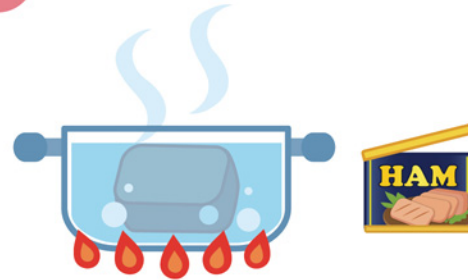
음식을 조리 할 때

1 양념 조절하기



가정간편식(HMR) 등을 조리할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다.

2 데쳐먹기



조리 전, 살짝 데쳐서 나트륨을 덜어냅니다.

3 향신료 사용하기



간을 세게 하는 것 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료를 사용합니다.

나트륨 줄이기 섭취 방법

음식을 먹을 때

1 건더기만 먹기



국물은 별도의 그릇에 담아
건더기만 주로 먹습니다.

2 양념 절반만 먹기



양념(소금, 젓갈, 쌈장 등)은
따로 주문해서 절반만 먹습니다.



나트륨 배출을 도와주는 식재료

나트륨 배출 식재료

나트륨 배출을 돕는 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등이 많이 함유되어 있는 식재료를 소개합니다.

장을 볼 때 나트륨 배출을 도와주는 식재료를 구매해요.



나트륨 배출을 도와주는 식재료

나트륨 배출 식재료



우엉

섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은
나트륨 배출을 도와요.



고구마 순

고구마 순은 칼륨이 많아 나트륨 배출을 돕고,
섬유소가 풍부해 변비를 예방해줘요.



연근

뿌리채소인 연근 역시 칼륨이 풍부해
나트륨 배출에 도움을 줘요.
조림류로서 식단에 많이 이용되고 있어요.

나트륨 배출을 도와주는 식재료

나트륨 배출 식재료



감자

감자는 칼륨이 풍부하고, 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요.



토마토

토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요.
생으로 먹어도 좋지만 기름과 함께 먹으면
맛도 좋고 영양소의 흡수도 좋아요.



우리 몸의 필수 성분 나트륨은 적은 양으로도
체내작용을 하는데 충분합니다.

오늘부터 **나트륨 줄이기** 섭취방법을
실천해보아요~



* 출처 : 식품의약품안전처

건강한 급식, 밝은 미래
어린이급식관리지원센터가 함께합니다