



단짠의 유혹 속 나트륨의 비밀

< 소금과 나트륨, 어떻게 다를까? >



달고 짭짤한 단짠 음식이 대세인 요즘,
나트륨 걱정이 많다가도
'소금을 덜 먹으면 되는거 아닌가' 생각하곤 하죠

나트륨 과다섭취 부작용 : 고혈압, 위장, 신장질환 등



그러나 '소금이 곧 나트륨'은 잘못된 상식!

소금에 함유된
나트륨

약 40%

염소,
소량의 황산이온,
각종 미네랄

약 60%

소금 ≠ 나트륨

NaCl

Na



소금 **Down**



나트륨 **Down**



영양소 **Down**



나트륨 줄이기 위해서는,



저나트륨 소금 사용



체외 배출을 돕는
채소와 과일 섭취

나트륨 과다섭취 ZERO 예방법

01 국과 찌개, 라면 국물 적게 먹기

02 패스트푸드, 인스턴트, 외식 줄이기

03 멸치, 다시마로 국물 맛 내기

04 조리 시 체내 나트륨 배출을 돕는 레몬 사용하기

05 소금 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료 사용하기

단, 극단적인 저염식은 저나트륨혈증 등 부작용을 일으킬 수 있으니 주의하세요!

짜게 먹는 식습관을 고치고 우리 몸을 건강하게 지켜요

www.minasu.kr



나트륨, 당류 줄이기를 실천하고,
건강한 식생활을 유도하기 위해
식품의약품안전처에서 운영 중인
‘마이나슈 온라인 홍보관’에도
많은 관심 부탁드립니다!