식품안전뉴스 NEWS

“조금만 싱겁게 먹어요!”

출처: 식품안전나라

나트륨이란?

식품안전뉴스 NEWS

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로
체내 삼투압 조절, 신경 자극 전달,
근육 수축, 영양소의 흡수와 수송 등
다양한 역할을 하는 성분이에요.

하지만 매우 적은 양으로도 충분히 작용하고,
과다 섭취할 경우 뇌졸중, 고혈압, 골다공증 등의
질병을 유발할 수 있습니다.

출처: 식품안전나라

나트륨≠소금

식품안전뉴스 NEWS

나트륨에는 소금을 비롯해 염소와
소량의 황산이온 등 각종 미네랄도 포함됩니다.

따라서 단순히 소금을 줄이는 것만으로는
나트륨을 줄일 수 없다는 것을 기억해야 해요.

출처: 식품의약품안전처

식품 속 나트륨

NEWS 식품안전뉴스

김치찌개 2,000mg

육개장 2,900mg

우동 2,400mg

갈비탕 1,700mg

라면 1,800mg

※ 식약처에서 전국 외식 나트륨 함량을 분석하여 통계적으로 처리한
대푯값으로 조리방법과 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

출처: 식품안전나라

일상 속 나트륨 섭취 줄이기

식품안전뉴스 NEWS

1. 나트륨이 적은 식품을 선택해요.

2. 소금 대신 멸치, 다시마 등의 천연 재료로 국물 맛을 내요.

3. 간을 세게 하는 대신 양파와 마늘, 허브 등으로 풍부한 맛을 내요.

4. 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요

5. 신선한 채소와 우유를 충분히 먹어요.

6. 샐러드 소스는 과일과 요거트로 대체해요.

출처: 식품안전나라

NEWS 식품안전뉴스

오늘부터 싱겁게 먹는 습관을 들여보는 건 어떨까요?

건강한 내일을 위해 노력해보아요~!