

sodium out corner



MINI CABBAGE

MINI CUCUMBER

MINI ONION

MINI PAPRIKA

MINI CARROT

건강을 구입하세요

나트륨 배설을 증가시키는 식품 알아보아요



칼륨은 마이노슈에서 빠질 수 없는
단골 영양소이죠~! 나트륨을 몸 밖으로
이동시키는 대사작용에 관여합니다.

칼륨

마그
네슘

마그네슘 역시 칼륨처럼 나트륨을
몸 밖으로 배설시키는데 작용하는
영양소입니다!

칼슘은 나트륨 배출을 촉진하기도
하지만, 나트륨 과잉으로 부족하기
쉬운 영양소라 꼭 챙겨 먹어야해요!

칼슘

이 3가지 영양소가 풍부한 식품 알아볼까요

칼륨이 풍부한 식품



시금치



브로콜리



토마토



바나나



딸기



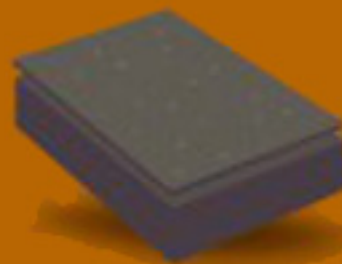
참외



두부



감자



김

• 마그네슘이 풍부한 식품 •



칼슘이 풍부한 식품



우유



멸치



치즈



두부



요구르트



연어



김



브로콜리



아몬드



견과류



오늘의 장바구니는

나트륨 줄여주는 건강 식품으로 채우세요!