

즐거로운 나의 저염생활 ①

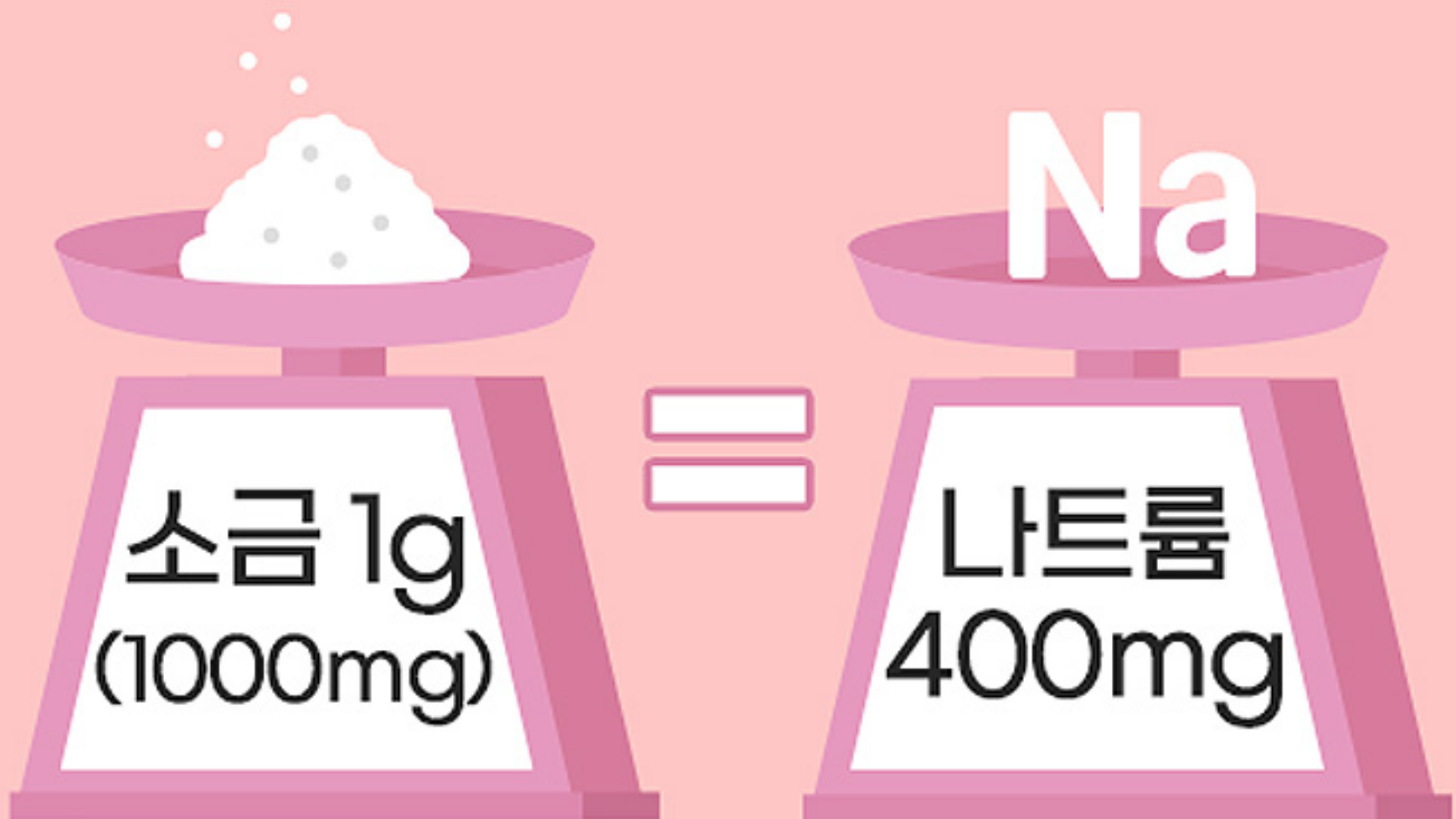
나트륨에 대한 모든 것!



나트륨이란?

우리 몸에 필수적인 무기질의 하나로
몸의 수분량을 조절하는 등 다양한 역할을 하고 있어요!
천연식품 중에도 함유되어 있으나,
특히 **소금**에 많이 함유되어 있습니다.

*소금 중량의 약 40%를 차지



WHO 섭취 권고기준(1일)
나트륨 2,000mg = 약 소금 5g

나트륨은 우리 몸에서 어떤 역할을 할까?



체내 삼투압 조절
및 평형유지



신경자극 전달



근육 수축



영양소 흡수와 수송



수분량 조절

우리 밥상 속 나트륨 함량은?

* 1일 나트륨 섭취 권고량 2,000mg = 약 소금 5g



라면
1,800mg



육개장
1,300mg



김치찌개
1,800mg

1일 나트륨
섭취 권고량
2,000mg

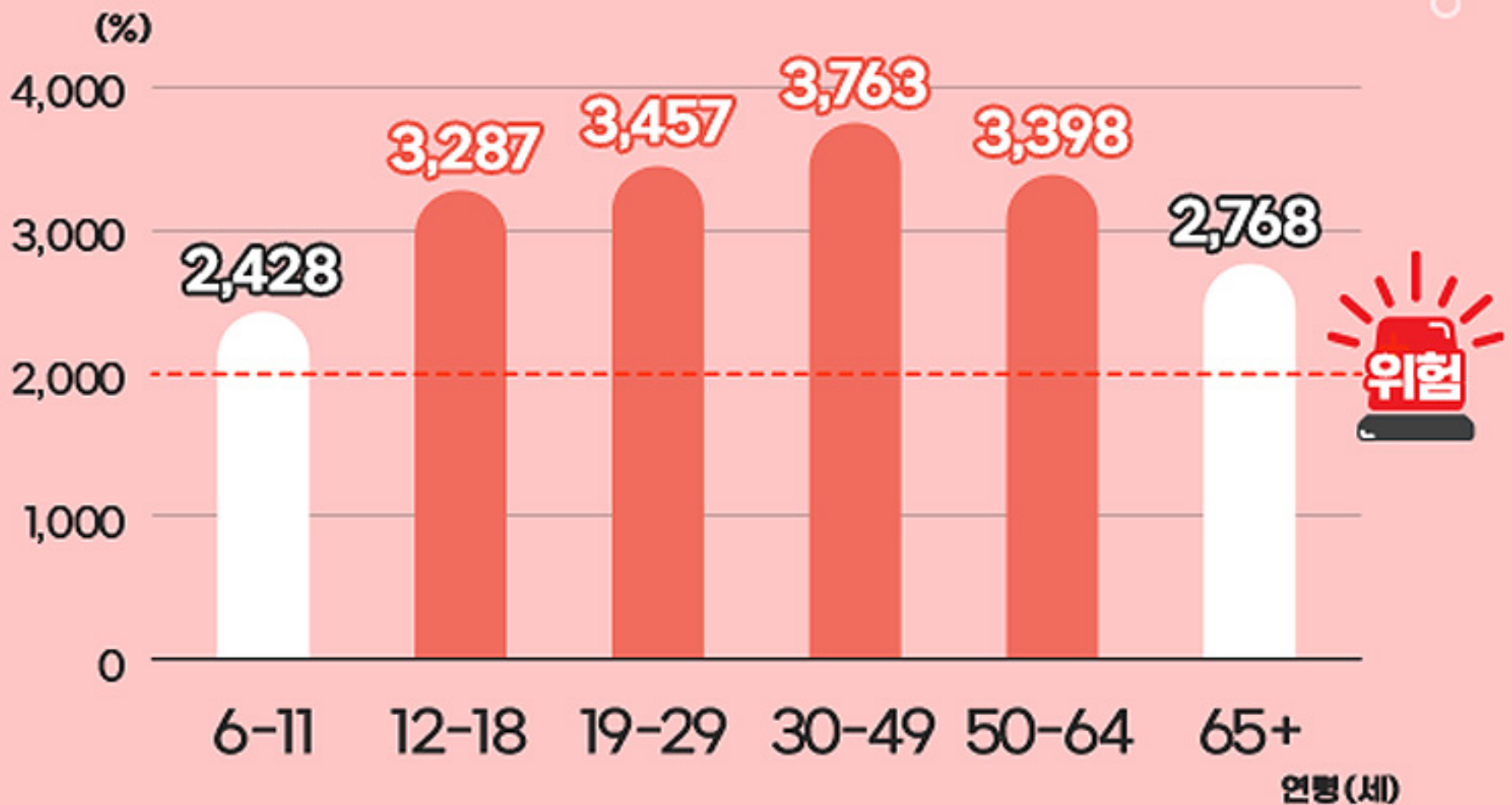


갈비탕
1,300mg



물냉면
1,899mg

연령별 나트륨 섭취 현황은?



뇌졸중



고혈압



위장병

나트륨 과다 섭취 시 각종 질병 유발 가능성 증가!

나트륨 배출을 도와주는 식재료는?



토마토

토마토의 풍부한 칼륨은 나트륨 배출에 효과적입니다. 기름과 함께 먹는다면 영양소 흡수에도 도움을 줍니다!



연근

뿌리채소인 연근은 섬유질과 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출을 돕습니다!



두부

두부에 함유되어 있는 칼슘은 나트륨과 결합하여 몸 밖으로 배출하는 역할을 해요!