

6월 식생활교육(2)

나트륨과 나트륨 저감화

● 나트륨과 소금

나트륨의 주된 급원 식품은 소금이며 소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)과 염소로 이루어진 염화나트륨(NaCl)이며, 짠 맛을 내는 나트륨 (Na)은 소금의 40%를 차지합니다.

● 나트륨의 역할

체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지

신경자극 전달

근육수축

영양소의 흡수와 수송

● 나트륨과 소금의 계산법

소금과 나트륨

염소 60%

소금

나트륨 40%

● 소금과 나트륨 함량 환산 방법

소금 → 나트륨 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.

나트륨 → 소금 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

● 나트륨의 권장량

세계보건기구(WHO) 권장량	한국인 섭취량
1티스푼 미만 ⇒ 소금 : 5g미만 , 나트륨 : 2,000mg	3티스푼 ⇒ 소금 : 15g, 나트륨 : 6,000mg

세계보건기구에서는 하루에 섭취하는 소금 5g(나트륨 2000mg) 미만으로 권장하고 있습니다.

☞ 한국인은 권장량의 3배를 섭취하고 있습니다.

● 나트륨 과다 섭취와 질병

● 나트륨 과다 섭취시 문제점 ●

뇌졸중

고혈압

위장병

골다공증

- ① 뇌졸중 : 고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터집니다.
- ② 고혈압 : 혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나와 혈액량이 증가하면서 혈압이 상승합니다.
- ③ 위장병 : 염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전됩니다.
- ④ 골다공증 : 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져 나가기도 합니다.

● 양념류의 나트륨 함량



● 식품 속의 나트륨 함량



● 나트륨 배출을 도와주는 식품

- 콩류, 토마토, 브로컬리, 양파, 사과, 키위, 바나나, 고구마, 감자, 당근, 다시마, 양배추

● 나트륨 섭취 줄이기 실천 방법

나트륨 섭취를 줄이려면?

01

나트륨이 적은 식품을 선택해요.

02

소금 대신 천연항진료를 사용해요.

03

국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

04

신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.

05

외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

● 저염 조리 레시피(참치 두부 함박스테이크)

▶ 재료 : 캔참치(20g), 두부(20g), 양파(25g), 토마토(15g), 청피망(20g), 당근(10g), 밀가루(7g), 케첩(15g), 표고버섯가루(1g)

- ① 양파, 피망은 반은 다지고 반은 작은 주사위 모양으로 썰고 당근은 다진다.
- ② 두부는 으갠 뒤 물기를 제거한다.
- ③ ②에 참치, 다진채소, 다진당근, 표고버섯가루, 밀가루를 넣어 반죽후 치대어 모양을 만든다.
- ④ 토마토는 주사위모양으로 썰어 케첩과 1의 주사위 모양으로 썬 채소와 함께 볶아 소스를 만든다.
- ⑤ ③을 팬에 굽고 토마토소스를 곁들인다.

1인분(120g) : 나트륨 14.4mg, 열량 240.88kcal, 탄수화물 25.92g, 단백질 8.89g, 지방 11.29g

☞ 나트륨 줄인 팁 : 소금 대신 표고버섯가루를 사용, 나트륨을 줄이고 감칠맛과 향을 내요!