

# 건강을 지키는 습관-싱겁게 먹어요!



## 소금과 나트륨에 대해 알아볼까요!

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다. 소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.



**소금(NaCl)=나트륨(Na,40%)+염소(Cl, 60%)**



## 나트륨 우리는 하루에 얼마나 섭취하고 있을까요?

WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량 > 2,000mg

우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량 > **4,831mg**<2011년 기준>



## 나트륨 어디에서 가장 많이 섭취하고 있을까요?

국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음



## 과다 섭취 시 부작용



### 골다공증

체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져 나가기도 함.

### 고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 상투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옴 > 혈액량 증가 > 혈압상승

### 심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터짐.

### 위암

염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전.

### 만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능 쇠퇴



## 나트륨섭취를 줄이기 위한 실천방법

### ▶ 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물양도 신경 쓰세요. 매끼마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.

☆국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

☆1컵 덜 먹기부터 시작하세요!

### ▶ 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g), 총2회 제공량(160g)		
영양성분	1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치
에너지	510kcal	
단수화물	79g	24%
당	0g	-
단백질	10g	17%
지방	17g	34%
포화지방	15g	100%
트랜스지방	1g	-
콜레스테롤	30mg	10%
<b>나트륨</b>	<b>1,930mg</b>	<b>97%</b>
칼슘	143mg	20%
철	0mg	0%
비타민 C	0mg	0%

%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

### 나트륨

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,930mg을 섭취하게 되고, 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 97%를 섭취하는 것입니다.

먼저 1회 제공량을 확인합니다.

그리고 나트륨의 %영양소기준치를 확인하세요.

본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.

### ▶ 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다.



자료출처: 식품의약품 안전처, 보건복지부