

'나트륨 바로알기' 자료집



적게 넣고, 적게 먹자

| 후원 |



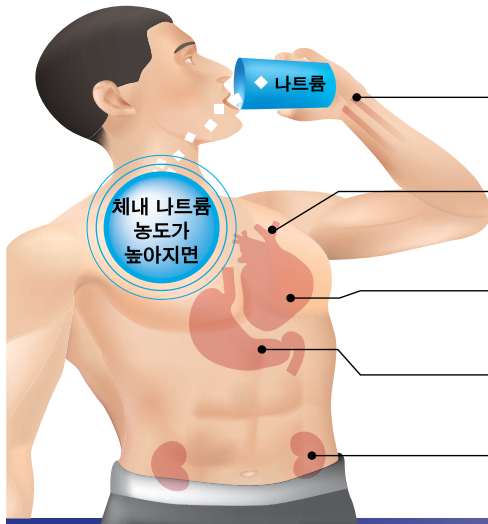
보건복지부  
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



식품의약품안전청  
Korea Food & Drug Administration

# 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

## 과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병



### 골다공증

체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가기도 함

### 고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옴  
→ 혈류량 증가 → 혈압 상승

### 심장병 뇌졸중

고혈압이 혈관에 손상이 생기면서 심장 뇌의 혈관이 막히거나 터짐

### 위암

염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전

### 만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장 기능 쇠퇴

## \*나트륨 과잉섭취와 질환과의 상관성

WHO NUGAG 회의(2011, 03)

분 류	질 병
높음	혈압(고혈압), 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환
중간	신장질환/신부전, 위암, 골다공증/골감소증/골절
낮음	당뇨, 과체중/비만, 천식, 백내장

## 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

### 나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

WHO 및 우리나라  
최대 섭취 권고량

⇒ **2,000mg**

우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량

⇒ **4,878mg**(2010)



■ 세계보건기구(WHO) 권장량  
■ '10년 한국인 평균 나트륨 섭취량(보건복지부)

## \*나트륨 섭취량 증가

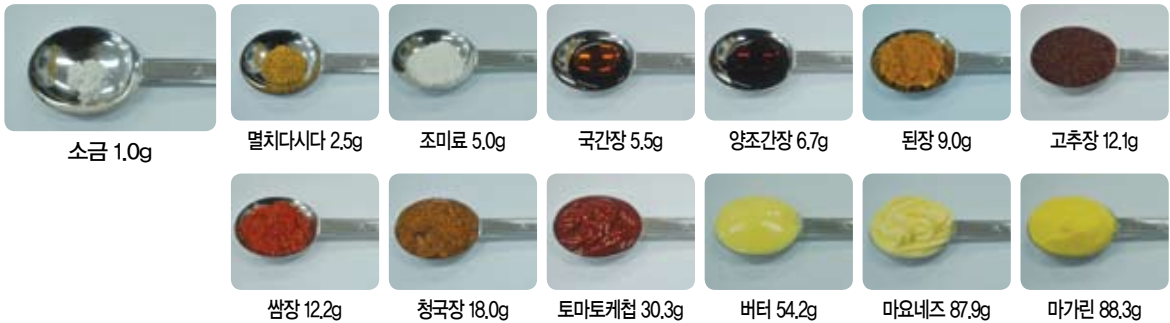
2007년	2008년	2009년	2010년
4,388mg	4,553mg	4,646mg	4,878mg

## \*나트륨 섭취량 제외국 비교

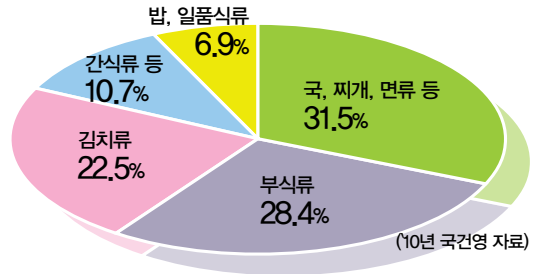
일본	4,280mg(2009)	영국	3,440mg(2008)	미국	3,436mg(2006)
----	---------------	----	---------------	----	---------------

# 나트륨 어디에 많이 있나요?

\*소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양

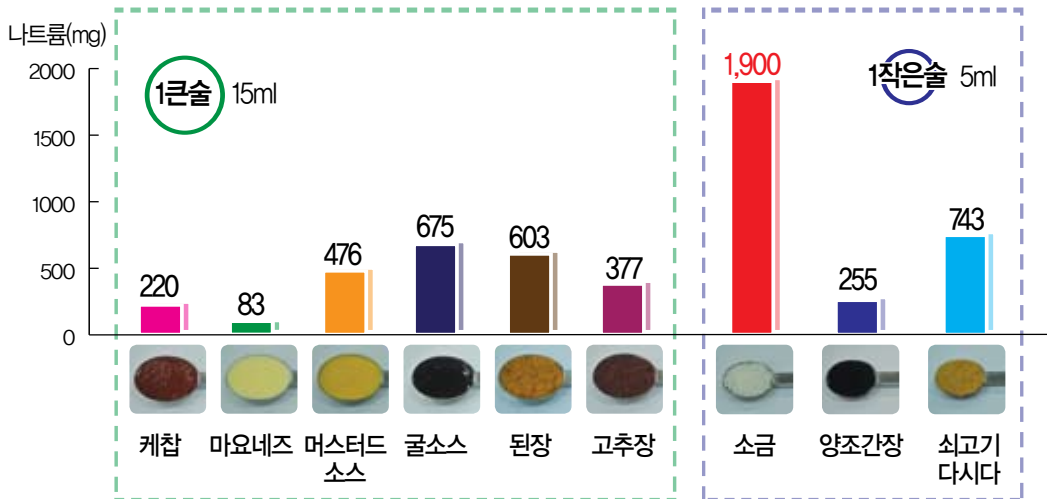


\*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음  
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



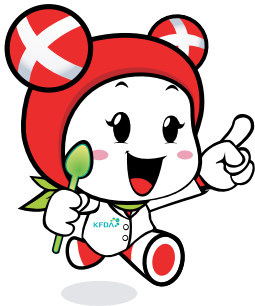
## \*양념류의 나트륨량 비교

자주 사용하는 양념류들, 소금 1작은술을 기준으로 다른 양념류의 나트륨량을 비교해볼까요?  
양념류에는 소금보다는 나트륨량이 적게 함유되어 있지만, 다시다, 된장, 고추장, 굴소스는 나트륨량이 높습니다.






출처 : 식품영양소함량자료집 (한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음  
(재료에 따라 달라질 수 있습니다).

# 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



## 소금 적게먹기 실천전략

-  가정에서 적게 넣고
-  급식에서 적게 담고
-  외식에서 적게 먹고

- ※ 가정에서 소금 적게 넣고 - 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.  
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.
- ※ 급식에서 음식 적게 담고 - 짠 음식은 적게 담으세요.  
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.
- ※ 외식에서 국물 적게 먹고 - 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.  
- 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

## 나트륨을 적게 먹는 방법

### 구매

영양표시에 있는 나트륨 양을 꼭 확인해요.

- ✓ 나트륨을 찾아요.
- ✓ 나트륨의 mg를 확인하세요.
- ✓ % 영양소 기준치를 확인해요.
- ✓ 1회 제공량을 확인해요.
- ✓ 비교해 보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.

### 바삭과자 영양성분

1회 제공량 (1봉지 30g)  
총 2회 제공량 (60g)

영양성분	1회 제공량	% 영양소 기준치*
에너지	230kcal	46%
단국화물	28g	56%
지방	6g	12%
단백질	2g	4%
포화지방	1g	2%
트랜스지방	0g	0%
나트륨	300mg	60%

\*% 영양소 기준치는 식품의약품안전처에서 정한 기준치입니다.

### 주문

주문할 때는 '싱겁게' 해달라고 요청해요.

- ✓ 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시 먼저 요청해요.
- ✓ 양념, 소스(소금)는 미리 다넣지 말고 따로 달라고 요청해요.

### 식사

국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.

- ✓ 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
- ✓ 케첩, 머스터드, 양념스프, 소스 등은 되도록 적게 넣어요.
- ✓ 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.

### 간식

간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.

- ✓ 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고, 나트륨을 몸 밖으로 나가도록 도와줍니다.

