



당, 나트륨 섭취를 조심해요!

□ 일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

1. 음료나 빙과류 대신 영양소가 함유된 신선한 과일 간식 찾기



아이스크림 1스쿱
(당 17g, 열량 246kcal)



수박 1조각
(당 7.6g, 열량 46.5kcal)

2. 수분 보충을 위해 음료수를 찾기보다는 시원한 물이나 탄산수를 선택하기



탄산음료 1잔
(당 22g, 200ml)



레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔
(당 0g, 200ml)

3. 어린이 음료를 선택할 때는 가급적 품질인증마크 제품을 선택하기



[어린이기호식품 품질인증마크]
식품의약품안전처의 곰곰하고 엄격한 심사를 통과한 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 마크



일반 제품



품질인증을 받은 혼합음료·과채음료
(200ml)

4. 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기



영양정보	
총 내용량	90g
총 열량	277kcal
당	9g
지방	1.0g
탄수화물	34g
나트륨	0mg
포화지방	0g
콜레스테롤	0mg
단백질	3g
1일 영양영양 기준치에 대한 비율(만일 2000kcal 2000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.)	
당	9%
지방	27%
탄수화물	11%
나트륨	0%

□ 일상 속 나트륨 줄이기 섭취 방법

< 음식을 조리 할 때 >

1. 양념조절하기



가정간편식(MRH) 등을 조리할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다.

2. 데쳐먹기



조리 전, 살짝 데쳐서 나트륨을 덜어냅니다.

3. 향신료 사용하기



간을 세게 하는 것 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료를 사용합니다.

< 음식을 먹을 때 >

건더기만 먹기



국물은 별도의 그릇에 담아 건더기만 주로 먹습니다.

양념 절반만 먹기



양념(소금, 젓갈, 쌈장 등)은 따로 주문해서 절발만 먹습니다.

나트륨 배출을 도와주는 식재료도 있어요!

우엉

섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은 나트륨 배출을 도와줘요.

연근

뿌리채소인 연근 역시 칼륨이 풍부해 나트륨 배출에 도움을 줘요.

감자

감자는 칼륨이 풍부하고 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요.

토마토

토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요. 생으로 먹어도 좋지만 기름과 함께 먹으면 맛도 좋고 영양소의 흡수도 좋아요.