

소금 섭취 줄이기



나트륨을 줄여 건강 증진



나트륨의 하루 총 권장 한도는 1티스푼에 해당하는 **2,300mg** 입니다.

- 나트륨(소금)을 과다하게 섭취하면 건강에 해로울 수 있습니다.
- 성인과 어린이의 고혈압 위험이 증가할 수 있습니다. 또한, 심장병과 뇌졸중 위험이 증가합니다.
- 대부분의 사람들이 나트륨을 과다 섭취하고 있으며 이에 대해 인식하지 못하고 있을 수 있습니다.

포장 식품 및 외식

참 또는 거짓

식품에 나트륨이 많이 함유되었는지 맛을 보면 항상 알 수 있다.

거짓

우리가 섭취하는 나트륨의 대부분은 포장 식품과 외식이 원인이며 이러한 음식은 항상 짜게 느껴지지는 않습니다.



체인 레스토랑의 메뉴에서 나트륨 경고 표시를 확인하십시오. 음식의 나트륨 함량이 2,300밀리그램(mg) 이상인지를 이러한 표시에서 확인할 수 있습니다. 이 경고가 없는 음식을 선택하십시오.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

유아용 식품을 비롯한 모든 포장 식품의 영양 정보 표시를 확인하십시오. 이 표시에는 1인분의 나트륨 함량이 얼마인지 나와 있습니다. 쇼핑 시 영양 정보 표시를 서로 비교하고 나트륨 함량이 하루 권장량(daily value, DV)의 5% 미만인 식품을 선택하십시오.

건강정보지

모든 건강 정보지를 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오.
무료 사본을 원하시면 311번으로 전화하세요.

건강한 식습관



다음은 가공 식품을 피하고 식단에서 나트륨 함량을 줄이는 데 유용한 팁입니다.



신선하거나 냉동 상태인 과일과 채소, 또는 소금이 첨가되지 않은 과일 및 채소 통조림으로 집에서 식사를 준비하는 횟수를 늘립니다.



요리 시 나트륨 사용을 줄이고 그 대신 식사 시 소금을 첨가해 맛을 냅니다.



간식으로는 신선한 과일과 채소 또는 소금 없는 견과류, 씨앗 및 팝콘을 선택합니다.

이러한 건강한 식습관 요령을 가족, 특히 자녀와 함께 실천하십시오. 지금 자녀가 건강한 식습관을 갖도록 함으로써 미래의 건강 문제를 미리 예방할 수 있습니다.

현명한 쇼핑

바깥쪽 통로에서 신선한 유기농 식품을 쇼핑하십시오.



유제품/달걀



육류/가금류/해산물



델리



냉동 과일과 채소

중앙 통로
섬유질이 많은 시리얼, 견과류 버터, 통곡물, 견과류, 건조 과일 및 저염 통조림 콩을 중앙 통로에서 쇼핑하십시오.



신선한 과일과 채소



신선한 빵



계산대

자원

커넥트

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

더 알아보기

[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 방문 및 검색 **sodium**(나트륨)

건강한 식습관 아이디어 찾기

[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 방문 및 검색 **healthy eating**(건강한 식습관)

최신 건강정보지를 받아보십시오

[nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs) 방문



이 건강 정보지 및 기타 번역된 건강 자료를 추가 언어로 보려면 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문하십시오. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 이 서비스는 모든 뉴욕 시 보건부 사무소 및 클리닉에서 무료로 제공됩니다.