

덜 짜고 덜 달게! 나트륨·당류 관리하기

1 나트륨이란?

- 소금을 구성하는 무기성분으로 소금의 40% 차지



- 나트륨 1일 섭취 권고량(WHO) 및 한국인 1일 나트륨 섭취 현황

2,000mg
소금 1티스푼(5g)
세계보건기구(WHO) 권고기준



3,136mg
한국인 1일
나트륨 섭취량
(2023년)

- 나트륨 과잉 섭취시 문제점

- ✓ 심장병, 뇌졸중
- ✓ 골다공증
- ✓ 고혈압
- ✓ 위장질환
- ✓ 만성신부전

2 당류란?

- 식품내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질

자연당
자연적으로 식품에 함유된 당
곡류, 채소, 과일

총당류

첨가당
식품을 가공, 조리 시 첨가하는 당
가공식품

- 당류 1일 섭취 권고량(WHO) 및 한국인 1일 당류 섭취 현황

50g
가공식품을 통한 1일 섭취 권고량
세계보건기구(WHO) 권고기준

35.5g
한국인 1일 가공식품을
통한 당류 섭취량
(2023년)

- 당류 과잉 섭취시 문제점

- ✓ 비만
- ✓ 충치
- ✓ 당뇨 및 대사증후군
- ✓ 심혈관계질환

3 저염·저당 실천법



국물은 남기기



음료보다는 물 선택하기



토핑·조미료는 줄이고
채소 늘리기



영양성분표 확인하기

4 나트륨·당류 줄인 건강밥상 레시피!

토마토시금치 닭볶음탕 (1인분 기준)

<주재료>

닭다리살 25g
닭안심살 30g
토마토 35g
방울토마토 15g
시금치 5g
양파 10g
감자 7g
스파게티면(건면) 5g

<양념>

고추장 5g
고춧가루 3g
다진마늘 3g
진간장 4g
알룰로스 4g
물 45ml

1. 닭다리살, 닭안심살은 물기를 제거하고, 끓는 물에 데쳐 한입 크기로 썬다.
2. 칼집을 낸 토마토는 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질을 제거하여 깍둑썰고, 방울토마토는 반으로 자른다.
3. 양파, 감자는 껍질 제거하여 깍둑썰고, 시금치는 깨끗이 씻어 한입 크기로 썬다.
4. 볼에 손질한 닭고기, 양파, 감자를 담고 고추장, 고춧가루, 다진마늘, 진간장, 알룰로스를 넣고 버무린다.
5. 달군 팬에 중불에서 4번을 넣고 살짝 볶다가 물을 부어 끓인다.
6. 채소가 익으면 약한불로 시금치를 넣고 익힌 후, 접시에 담아 삶은 스파게티면을 곁들여 마무리한다.



[출처] 식품의약품안전처 나트륨·당류 섭취줄이기 소비자 교육자료, 마이나슈TV 레시피