

# 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

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

