

저염식 식단 안내문

-염분 조절을 위한 식사-



저염식이란?

나트륨은 수분을 보유하려는 성질이 있어 고혈압이나 부종, 복수, 심장질환 등을 일으키는 요인이 될 수 있습니다. 저염식은 혈압과 부종 조절이 필요한 분들에게 제공되는 식사로 염분의 양을 적절하게 제한하여 제공하는 식사입니다.

저염식 식사시 주의사항



1. 간은 최대한 싱겁게 합니다.
2. 소금, 간장, 된장 등 조미료 사용을 줄이고 고춧가루나 마늘, 후추, 겨자, 식초, 레몬즙 등을 이용합니다.
3. 염장식품과 가공식품 섭취를 줄입니다.
 - ☑ 염분이 많이 함유된 김치나 장아찌, 젓갈류 등의 염장식품과 라면, 햄, 소시지 등의 가공식품을 줄입니다.
 - ☑ 영양성분표의 나트륨 함량을 확인합니다.
 - ☑ 일반 김치 대신 무초절임, 피클 등의 저염 김치를 이용합니다.
4. 국이나 찌개의 국물은 적게, 건더기 위주로 섭취합니다.
 - ☑ 싱거운 국물이라도 많이 먹으면 염분 섭취가 많아지므로 국물보다는 건더기 위주로 먹는 것이 좋습니다.
5. 소금 간이 되어 있는 식품을 이용할 때는 물에 충분히 담궈 소금기를 뺀 후 조리합니다.
6. 과자나 빵 등의 간식보다는 과일이나, 감자, 고구마 등의 간식을 먹습니다.

염분 1G(나트륨 400MG)에 해당하는 식품의 양

식품군	무게(g)	목측량
소금	1	1/2 작은술
간장	5	1 작은술
된장	10	1/2 큰술
고추장	16	3/4 큰술
마요네즈	132	3큰술
케첩	40	3큰술
버터	50	5쪽
배추김치	64	반달모양 5쪽
단무지	35	

나트륨이 많은 식품

식품종류	주의식품
염장식품	김치, 젓갈, 장아찌, 소금에 절인 생선, 단무지 등
가공식품	라면, 만두, 빵, 과자, 통조림, 햄, 맛살, 치즈, 버터 등
조미료	소금, 간장, 된장, 고추장, 우스타소스, 케첩, 마가린, 마요네즈 등
기타	건어물, 화학조미료(MSG), 베이킹파우더