



나트륨과 건강

Sodium and your health

나트륨이란 무엇인가?

나트륨은 식품에 자연적으로 존재하는 미네랄이며 식탁용 소금에도 들어 있습니다. 또한, 가공 과정에서 많은 식품에 첨가되기도 합니다.

우리 몸의 건강을 위해서는 소량의 나트륨이 필요하지만, 과다 섭취는 고혈압과 심장 질환의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 일반 성인은 하루에 1,500mg의 나트륨만 필요합니다. 캐나다에 사는 많은 사람들은 필요 이상으로 많이 섭취합니다. 만성 질환의 위험을 줄이려면 하루 약 1,500mg을 목표로 하고, 섭취량을 2,300mg 미만으로 제한하세요.

고혈압이 있는 경우, 하루 나트륨 섭취량을 2,000mg 이하로 줄이는 것을 목표로 하세요.

어린이에게 권장되는 나트륨 섭취량은 연령에 따라 다릅니다.

- 1~3 세: 하루 800mg
- 4~8 세: 하루 1,000mg
- 9~13 세: 하루 1,200mg

캐나다에서 나트륨 함량이 가장 높은 식품은?

많은 식품에 나트륨이 함유되어 있지만, 우리가 섭취하는 나트륨의 대부분은 고도로 가공된 식품에서 나옵니다. 나트륨의 주요 공급원은 다음과 같습니다.

- 빵, 크래커, 머핀, 쿠키, 디저트, 그래놀라바
- 피자, 라자냐, 즉석 샐러드, 냉동 감자, 냉동 전채요리 및 메인 요리
- 가공육, 소시지, 통조림 고기, 치킨윙, 햄버거, 미트볼

- 치즈류
- 포장 및 통조림 수프
- 소스류 및 조미료

이런 음식을 섭취한다면, 섭취 횟수와 양을 줄이며, 나트륨 함량이 낮은 제품을 선택하세요.

나트륨 섭취량을 줄이기 위해 또 무엇을 할 수 있나?

식사와 간식을 직접 만들어 드세요

나트륨이나 소금이 거의 없거나 전혀 들어 있지 않은 식재료를 사용하여 집에서 식사를 준비하세요.

나트륨 함량이 낮은 제품은 다음과 같습니다.

- 채소와 과일: 신선 및 냉동 과일과 채소, 과육 주스에 담긴 통조림 과일, 저염 통조림 채소
- 통곡물: 귀리, 퀴노아, 보리, 현미 또는 야생 쌀, 통곡물 파스타
- 단백질 식품
 - 말리거나 저염 통조림으로 처리된 콩, 완두콩 및 렌틸콩 통조림 콩을 물에 헹궈서 나트륨을 일부 제거하세요.
 - 신선한 생선 또는 저염 통조림 생선
 - 양념하지 않은 신선하거나 냉동된 살코기, 가금류, 해산물 및 두부
 - 무염 견과류, 씨앗류 및 견과류 버터
 - 계란, 우유, 요구르트 및 강화 두유 음료

수프, 소스, 샐러드 드레싱을 직접 만들어 보세요. 캐나다 식품 가이드의 "레시피" 섹션에서 빠르고 간편한 레시피를 찾아보세요:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>

소금을 적게 사용하세요

코셔 소금, 천일염, 플뢰르 드 셀, 훈제 소금, 히말라야 소금 등 모든 종류의 소금은 나트륨 함량이 높습니다. 소금을 넣는 대신 다음과 같은 방법으로 음식에 맛을 내어보세요.

- 요리에 마늘, 양파, 생강을 넣어보세요.
- 바질, 고수, 민트와 같은 신선하거나 말린 허브와 향신료를 사용하세요.
- 수제 비네그레트 샐러드 드레싱에 마늘, 겨자, 레몬즙, 라임즙 또는 오렌지 주스를 넣어 보세요.
- 소금이 첨가되지 않은 견과류, 씨앗류 또는 코코넛 가루를 살짝 구워서 요리에 넣어 보세요.

더 건강한 레스토랑 및 패스트푸드를 선택을 하세요

레스토랑이나 테이크아웃 음식은 나트륨 함량이 높은 경우가 많습니다. 가능하다면 영양 정보를 확인하고 나트륨 함량이 낮은 음식을 선택하세요.

레스토랑과 패스트푸드점을 고를 때 유용한 다른 팁은 다음과 같습니다.

- 음식에 소금을 덜 넣어서 만들 수 있는지 물어보세요.
- 더 작은 사이즈로 주문하세요.
- 음식을 다른 사람과 나눠 먹거나 절반은 다음 식사를 위해 남겨두세요.
- 소스와 드레싱은 따로 달라고 하세요. 더 적은 양을 사용하세요.

식품 라벨에서 나트륨 함량을 확인하세요

대부분의 포장 식품에는 식품에 포함된 나트륨 양을 보여주는 영양성분표가 있습니다.

영양성분표를 활용하여 나트륨 함량이 낮은 음식을 선택하세요. 일일 영양성분 기준치 대비 백분율(% DV)은 해당 식품에 나트륨 함량이 적은지 많은지 알려줍니다.

- 5% DV 이하인 경우, 적게 들어 있음
- 15% DV 이상인 경우, 많이 들어 있음

나트륨 함량이 15% DV 를 초과하는 대부분의 포장 식품에는 포장 앞면에 '나트륨 함량이 높음'이라는 영양 정보 표기가 있습니다. 이 표시는 흑백이며 돋보기 모양이 그려져 있습니다.



나트륨 함량이 낮은 제품을 고르려면 식품 포장에 "무염", "저나트륨", "나트륨 감소" 또는 "소금 무첨가"와 같은 문구가 있는지 확인하세요.

하루 나트륨 섭취량은?

하루 동안 섭취하는 나트륨 양을 추정하려면, 먹고 마시는 모든 음식과 음료의 양을 적어보세요. 그리고 다음 섭취한 총 나트륨량을 합산하세요.

영양성분표에서 나트륨 함량을 확인하세요. 아래 표를 참고하거나 특정 식품의 나트륨 함량을

[Canadian Nutrient File\(캐나다 영양성분 데이터베이스\)](#)에서 확인할 수 있습니다.

소금 대체제는 어떤가?

일부 소금 대체제에는 칼륨이 함유되어 있습니다. 신장 질환이 있거나 혈압을 낮추는 약을 복용 중인 경우, 칼륨이 함유된 소금 대체제를 사용하기 전에 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

자세히 알아보기

Canada's food guide(캐나다 식품 가이드): Limit highly processed foods(가공도가 높은 식품의 섭취량 줄이기) <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html>

나트륨이 함유된 식품

식품	1 회 제공량	나트륨(mg)
채소 및 과일		
토마토 소스 통조림	125mL(½컵)	614
사워크라우트 통조림	125mL(½컵)	496
피자 소스 통조림	125mL(½컵)	463
사워 피클	작은 피클 1 개	447
토마토 주스 통조림	125mL(½컵)	325
올리브	올리브 4 개	248
으깬 감자(즉석식품)	125mL(½컵)	191
야채 통조림	125mL(½컵)	184
야채 통조림(무염)	125mL(½컵)	25
토마토 주스 통조림(무염)	125mL(½컵)	13
신선한 채소와 대부분의 냉동 채소에는 나트륨 함유량이 매우 낮습니다. 신선한 과일, 냉동 과일, 말린 과일, 통조림 과일을 포함한 모든 과일은 나트륨 함량이 낮습니다.		
곡물류		
브레드 스테핑(마른 재료만)	125mL(½컵)	506
마카로니 앤 치즈, 박스 믹스	125mL(½컵)	459
양념된 밥	125mL(½컵)	365
통밀 베이글	베이글 ½개	288
크래커, 소금 크래커	소금 크래커 10 개	282
통밀 디너롤	롤 1 개	224
머핀, 상업용	작은 피클 1 개	222
통밀빵, 시판 제품	1 조각	213
따뜻하게 먹는 인스턴트 시리얼	175mL(¾컵)	194-241
냉동 팬케이크	팬케이크 1 개	189
그레놀라바	1 개	128
차가운 시리얼	125mL(½컵)	102-158
현미	125mL(½컵)	5
오트밀	175mL(¾컵)	3

쌀, 보리, 퀴노아, 밀, 통곡물 파스타처럼 소금을 넣지 않고 조리한 곡물은 나트륨 함량이 낮습니다.

단백질 식품

프로슈토	75g(2½ 온스)	1,458
베이컨	75g(2½ 온스)	1,263
페퍼로니	75g(2½ 온스)	939
슬라이스 가공 치즈	50g(2½ 온스)	907
구운 콩(일반, 통조림)	175mL(¾컵)	644
초리조 소시지	75g(2½ 온스)	540
냉동 미트볼	75g(2½ 온스)	500
페타 치즈	50g(2½ 온스)	458
치킨 너겟	75g(2½ 온스)	420
코티지 치즈(일반)	125mL(½컵)	368
모짜렐라 치즈	50g(2½ 온스)	355
체다 치즈	50g(2½ 온스)	322
피쉬 스틱	75g(2½ 온스)	302
연어 통조림(소금에 절인)	75g(2½ 온스)	293-306
버터밀크	250mL (1 컵)	272
양념된 로티세리 치킨	75g(2½ 온스)	235-544
소금맛 아몬드	60mL(¼컵)	174
계란(통째)	2 개	125
우유 저지방 2%	250mL (1 컵)	121
구운 연어	75g(2½ 온스)	100
구운 닭가슴살	75g(2½ 온스)	53
일반 두부	175mL(¾컵)	10
병아리콩 통조림(무염)	175mL(¾컵)	8
아몬드(무염)	60mL(¼컵)	1

신선하고 가공되지 않은 냉동 육류, 가금류 및 생선, 말린 콩과 렌틸콩, 무염 견과류 및 씨앗류, 그리고 견과류 버터는 나트륨 함량이 낮습니다.

기타

식탁용 소금	5mL(1 tsp)	2,373
--------	------------	-------

더 많은 HealthLinkBCFile 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.

간장	15mL(1 Tbsp)	1,244
냉동 고기 야채 피자	1 조각(150g)	827
소고기 육수	250mL (1 컵)	812
치킨 누들 스프(통조림)	250mL (1 컵)	740
데리야끼 소스	15mL(1 Tbsp)	700
타코 시즈닝	15mL(1 Tbsp)	625
살사(바로 먹을 수 있는)	60mL(¼컵)	463
시저드레싱	15mL(1 Tbsp)	180
케첩	15mL(1 Tbsp)	138
스포츠 음료	250mL (1 컵)	101
부드러운 마가린 또는 버터(소금 첨가)	15mL(1 Tbsp)	93-95
부드러운 마가린이나 버터(무염)	15mL(1 Tbsp)	2

g = 그램, mL = 밀리리터, Tbsp = 큰술, tsp = 작은술

출처: [Canadian Nutrient File\(캐나다 영양성분 데이터베이스\)](#)