

● 소금과 고혈압 ●

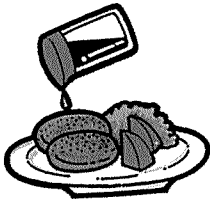
하루 10g 이하로

- *소금의 과다 섭취는 고혈압의 근본 원인이다.
- *우리의 식단에는 염분이 지나치게 많은 음식물이 많다.
- *소금의 섭취를 줄이도록 노력하자.

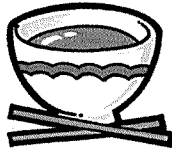


◎ 염분의 섭취를 줄이려면

조미료는 적당히



우동의 국물은 가능한 한 남긴다.




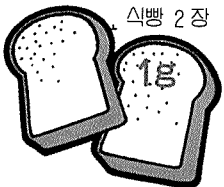



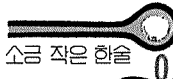

단계적으로 싱거운 음식의 섭취를 습관화한다.



염분이 적은 식품을 이용한다.



◎ 식품에 함유된 식염의 양 (눈짐작)

 소금 한점 1g	 식빵 2장 1g	 단무지 2쪽 1g	 라면 3.5~6.9g
 간장 한술 6cc 1g	 다량어 1토막 5.2g	 베이컨 1장 0.4g	 된장국 1~2g
 소금 작은 한술 0.2g	 초밥 5~6g	 그라커 0.3g	<div data-bbox="725 1176 984 1442" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 소금섭취량 체크방법  뇨중식염농도측정 </div>
 양념스프 8g 1g	 간장을 치면 6~7g		