

저염식을 위한 건전 식생활 지침

우리 몸은 소량의 소금이 필요하지만 소금을 너무 많이 섭취하면 고혈압 및 심장 질환 위험이 높아질 수 있습니다. 성인은 대부분 하루 1500mg의 소금만 필요합니다. 많은 캐나다 국민이 이보다 훨씬 더 많이 섭취합니다. 만성 질환 위험을 낮추려면 소금 섭취량을 2300mg 이하로 제한하십시오.

미리 계획하면 식단에 함유된 소금의 양을 줄이는 데 유용할 수 있습니다. 이 안내문의 정보를 활용하여 저염식을 선택하십시오.



여러분이 취할 수 있는 조치

1. 고가공 식품은 삼가십시오

- ┆ 다음과 같은 고가공 식품은 우리 식단의 주요 소금 공급원입니다:
 - n 제빵/제과 제품(식빵, 머핀, 쿠키, 디저트, 크래커, 그래놀라 바 등)
 - n 혼합 음식(피자, 라자냐, 냉동 앙트레 및 애피타이저, 냉동 감자, 조리된 샐러드 등)
 - n 가공육(소시지, 델리 육류, 닭날개, 햄버거, 미트볼 등)
 - n 치즈
 - n 포장/통조림 수프
 - n 각종 소스 및 양념
- ┆ 이와 같은 식품은 먹더라도 먹는 횟수나 양을 줄이십시오.

2. 건강에 유익한 식사 및 간식을 만들어 먹으십시오

- ┆ 소금이 거의 또는 전혀 첨가되지 않은, 가공 정도가 낮은 재료를 가지고 대부분의 음식을 처음부터 직접 조리하십시오. 다음과 같은 음식을 권장합니다:
 - n 채소 및 과일 – 날/냉동 과일 및 채소, 자체 과즙에 담긴 과일 통조림, 저염 채소 통조림
 - n 통곡류 – 귀리, 퀴노아, 보리, 현미 또는 야생쌀, 통곡 방 및 파스타
 - n 단백질 식품 – 말린/저염 콩류(대두, 완두, 편두) 통조림, 날/저염 생선 통조림, 양념하지 않은 날/냉동 살코기/가금육/해물/두부, 무가염 견과/씨앗 및 그 버터, 달걀, 우유, 요구르트, 칼슘 강화 두유

- i 식탁에서의 소금 사용을 줄이십시오. 코셔 소금, 바다 소금, 천일염, 훈제 소금, 히말라야 소금 등 온갖 소금이 있지만 다 나트륨 함량이 높습니다.
- i 음식을 간할 때 소금을 쓰지 말고 다음과 같이 하십시오:
 - n 마늘, 양파, 생강 등을 더 넣으십시오.
 - n 바질, 실란트로, 민트 등의 허브를 날것 그대로 쓰십시오.
 - n 홈메이드 비네그레트 샐러드 드레싱에 으깬 마늘, 겨자, 레몬/라임/오렌지 즙 등을 첨가하십시오.
 - n 무가염 견과, 씨앗 또는 코코넛 가루를 노릇노릇 구워 요리에 첨가하십시오.
- i 나만의 수프, 소스, 샐러드 드레싱을 만들어보십시오. 웹사이트 <https://food-guide.canada.ca/en/> 에 올려져 있는 캐나다 식품 가이드 (Canada's Food Guide)의 'Recipes(요리법)' 메뉴에서 간편하게 만들어 먹을 수 있는 음식을 찾아보십시오.
- i 케첩, 피클, 올리브, 간장 등, 상점에서 파는 소스, 그레이비 및 양념은 소금이 적게 든 것을 사용하고 되도록 작은 포장을 구매하십시오.
- i 파스타, 국수, 쌀, 핫 시리얼, 기타 곡물은 소금을 첨가하지 말고 조리하십시오.
- i 채소 및 대두/완두/편두 통조림은 물에 헹궈서 소금기를 최대한 제거하십시오. 제품을 구매할 때 되도록 '저염' 또는 '무가염' 옵션을 선택하십시오.
- i 칩, 가염 플레츨, 기타 짭짤한 간식 대신 통과일, 채소, 무가염 견과 무가염 팝콘 등을 선택하십시오.

3. 식품 표시 라벨을 비교하여 소금이 가장 적게 든 식품을 선택하십시오

- i 식품 표시 라벨에 다음과 같은 문구가 있는지 보십시오:
 - n '무염', '저염', '무가염' 등의 문구는 저염 식품을 찾을 때 유용합니다.
- i 영양성분표의 일일권장섭취량(%DV)은 특정 식품에 소금이 '소량' 들었는지 '다량' 들었는지 보여줍니다.
 - n 5%DV 이하는 '소량', 15%DV 이상은 '다량'입니다.
 - n %DV는 제품을 비교하는 데도 유용합니다. 내용물의 분량은 제품마다 다릅니다. 내용물의 분량이 비슷한 제품끼리 소금 함량을 비교하십시오. %DV가 가장 낮은 제품을 선택하십시오.

4. 외식을 할 때는 되도록 건강에 유익한 선택을 하십시오

- i 식당 음식은 소금이 많이 들어 있습니다.

- i 많은 식당이 메뉴에 있는 요리들에 대한 영양 정보를 제공합니다.
 - n 주문하기 전에 이 정보를 읽어보십시오.
 - n 식당 웹사이트, 포스터 또는 팸플릿에 명시되어 있을 수도 있습니다.
 - n 메뉴에 있는 요리들의 영양 정보를 읽어보고 소금이 되도록 적게 요리를 선택하십시오.
- i 외식에 대한 기타 조언:
 - n 소금을 덜 넣어 특정 요리를 만들어줄 수 있는지 물어보십시오.
 - n 분량이 되도록 적은 것을 주문하십시오.
 - n 요리 하나를 다른 사람과 나누어 먹거나, 절반을 남겨 다음에 먹으십시오.
 - n 각종 소스 및 샐러드 드레싱을 따로 달라고 하고 되도록 적게 사용하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- i HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.