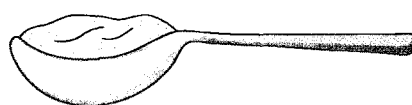
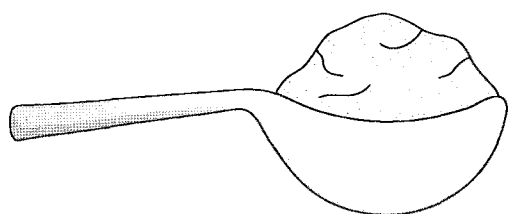
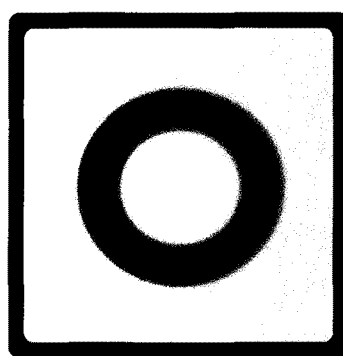
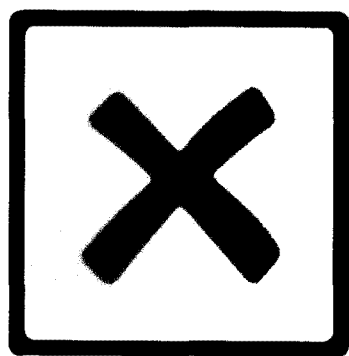


염분섭취 줄이는 식사법

한국인, 권장량보다 2.6배나 짜게 먹는다!



한국인의 하루 평균 나트륨(소금) 섭취량은 2009년을 기준으로 13g으로 세계보건기구의 권장량 보다 2.7배나 높은 수치이다.

이렇게 짜게 먹는 식습관은 암과 뇌졸중, 심장병을 유발시키며, 과식과 비만 각종 순환계통의 원인이 되고 있어 염분 섭취량을 줄이는 식습관 개선이 중요하다.

어떻게 소금의 섭취량을 줄일 수 있을까?

▶소금 어디어디 있나?

짜게 먹으면 소금을 많이 섭취하게 된다. 소금의 주성분은 나트륨인데 나트륨 양이 증가하면 고혈압, 동맥경화, 심장병 등을 촉진하게 된다. 염분이 많은 식품으로 소금 및 장류·김치류·젓갈류 등의 염장식품과 내장류·조개류 등 자체 염분이 많은 식품이 있다. 또한 치즈·베이컨·햄·케첩·통조림 등의 가공식품·라면·스낵 등 인스턴트식품, 소금에 절인 식품과 조미료 등에도 소금기가 많다.

▶소금 섭취 줄이는 방법

한국인의 경우 어릴 때부터 짠 음식을 먹는 습관이 들어 있어 음식의 맛을 분간하는 혀의 미뢰 중에서도 짠맛을 감지하는 부분이 발달되어 있다. 그러나 나트륨이 많은 음식을 먹는 것은 몸에 좋지 않으므로 전문가들은 딱 1주일만 꼭 참고 싱겁게 음식을 먹어 버릇해서 나트륨 섭취를 줄일 것을 강조한다. 그렇게 오히려 싱겁게 먹어 버릇하면 짠 맛에 길들여진 미뢰가 정상적으로 돌아와 음식이 가진 본래의 맛을 더 잘 느낄 수 있게 해준다고 한다.

염분을 줄이기 위해서는 첫째, 가능한 한 김치를 싱겁게 담궈야 한다.

우리나라 사람들의 소금 섭취량의 절반 이상은 김치나 간장 등 전통 식품에서 섭취된다. 그러므로 한국인의 밥상에 빠질 수 없는 반찬인 김치의 나트륨 함량을 최소화 하여야 한다.

그런데 발효음식인 김치에 무작정 소금을 뺄 수는 없으므로 식초나 설탕 등을 적절히 배합해 김치에 들어가는 소금량을 줄이는 방법이 권장된다.

두 번째로 국물을 먹을 때 건더기 위주로 먹어야 한다.

짜게 먹는 사람의 10명 중 6명은 염분이 많이 들어간 국물을 다 마신다. 그런데 이 국물 문화가 우리나라 사람들의 나트륨 섭취량을 높인다. 따라서 국반찬을 먹을 때에는 건더기 위주로 식사를 하고, 짠 국물에 밥을 말아 먹는 것을 최소화 하여야 한다. 또한 국에 야채를 많이 넣어 덜 짜게 먹는 것도 하나의 방법이다.

셋째로 천연 조미료를 사용하여 염분섭취를 줄일 수 있다.

음식을 만들 때 다시마나 마늘, 양파들을 충분히 넣어 소금 사용량을 최소화 할 필요가 있다. 다양한 채소와 과일 등으로 만든 천연조미료를 사용해 조리시 소금 사용을 최소화 할 수 있다.

마지막으로 충분한 과일과 야채를 섭취하도록 한다.

야채와 과일에는 칼륨이 풍부하게 들어 있는데, 칼륨은 체내의 나트륨 배설을 촉진시키는 작용을 한다. 그렇기 때문에 평소 식단을 짜게 먹는 편이라면, 야채와 과일을 충분히 섭취해 과다 섭취한 나트륨을 체내에서 배출 시켜야 한다. 뿐만 아니라 과일과 야채에는 여러 비타민과 영양소들이 풍부하게 들어있어 최고의 밥상을 차릴 수 있다. >