

# 나트륨: 라벨 보기

섭취하는 나트륨의 70% 이상이 포장 및 조리식품에서 나옵니다.

## 영양 성분표확인하세요!

포장 및 조리식품은 짠 맛을 함유하지 아니하더라도 높은 수준의 나트륨을 함유하고 있을 수 있습니다. 이러한 음식들에 이미 나트륨이 들어 있을 수 있지만, 다음과 같은 단계를 따르면 일일 나트륨 섭취량을 줄일 수 있습니다.

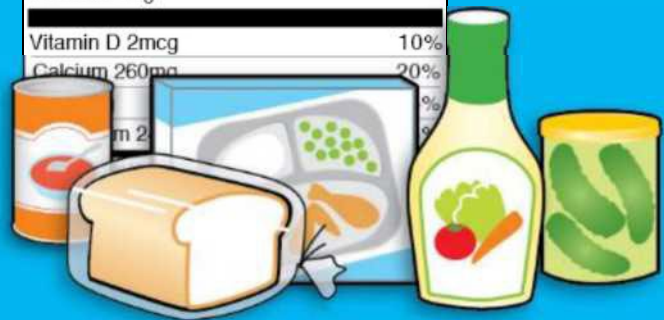
- 하루 나트륨 섭취량을 **2,300 밀리그램(mg)\*** 이하로 제한하세요—**2300 mg** 은 대략 소금 1 티스푼 정도입니다!
- 일일 섭취량 비율(%DV) 을 사용해 음식 한 끼에 포함된 나트륨 함량을 확인하세요. 일반적인 지침으로: 1 회 제공량당 나트륨이 일일권장량의 5% 이하인 경우는 낮은 것으로 여겨지며, 1 회 제공량당 나트륨이 나트륨 일일 권장량의 20% 이상인 경우 나트륨 함량이 높은 것으로 여겨집니다.
- 섭취하는 나트륨 양을 파악하려면 섭취하는 음식의 양과 섭취 횟수에 주의를 기울이시길 바랍니다.

## 나트륨이 적게 들어간 음식을 선택하세요

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%

**Sodium(나트륨) 460mg 20%**

**1 회 제공량당 DV 가 20% 이상이면 나트륨 함량이 높은 것으로 여겨집니다!**



## 나트륨과 건강

미국인을 위한 식단 지침에 따르면, 나트륨 함량이 높은 식단을 섭취할 경우 **고혈압** (고혈압 병증이라고 함) 발병 위험이 증가합니다. 조절되지 않은 고혈압은 심장마비, 심부전, 뇌졸중, 신장 질환 및 실명의 위험을 높일 수 있습니다. 나트륨 섭취를 줄이면 위와 같은 건강 문제가 발생할 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

\* 나트륨의 일일 섭취량(DV의 100%) - 성인 및 4 세 이상 어린이의 경우 일일 섭취량을 초과하지 않는 기준량입니다.