

나트륨: 라벨 보기

섭취하는 나트륨의 70% 이상이 포장 및 조리식품에서 나옵니다.

영양 성분표 확인하세요!

포장 및 조리식품은 짠 맛을 함유하지 아니하라도 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: 1회 제공량당 나트륨이 일일 권장량의 5% 이하인 경우는 낮은 것으로 여겨지며, 1회 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.

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 낮추는데 도움이 될 수 있습니다.

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

나트륨이 적게 들어간 음식을 선택하세요

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	Calories	% Daily Value*
	240	
Total Fat 4g	5%	
Saturated Fat 1.5g	8%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 5mg	2%	

Sodium(나트륨) 460mg 20%

Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars 4%	

Protein 11g

Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%

Cholesterol 5mg

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin A 200IU

Iron 10%

Calcium 20%

Protein 11g

Vitamin C 10%