

대한심부전학회의 감수를 받았습니다.

일상에서 실천하는 저염식^{1,2}

1단계

하루 소금 섭취량
10-15g으로 줄이기!

- ① 소금은 반으로



- ② 국물 대신 건더기 위주로



- ③ 김치는 하루 3-4쪽만



2단계

하루 소금 섭취량
5g 이하로 줄이기!

- ① 소금 대신 대체양념



- ② 김치 대신 대체 저염반찬



- ③ 나트륨 배출에 좋은 음식
섭취 (바나나, 브로콜리 등)



3단계

무염식에
가깝게 먹기!

- ① 소금간 하지 않기



- ② 짠 양념 쓰지 않기



- ③ 외식시 소금간 하지 않기



References 1. 식품안전정보포털 식품안전나라 <http://www.foodsafetykorea.go.kr> 2. 이정민 저, 내 몸에 착한 매일 저염식, 나들북

