



2 그램 (2,000 밀리그램) 소듐 식사 계획 매일의 식단 계획 짜기

소듐 함량이 높은 음식을 아는 것은 자신의 소듐 한도를 지키는데 도움이 될 수 있습니다. 한 찻숟가락의 통상 식탁 소금은 (염화 나트륨) 2,000 밀리그램 (mg) 이상의 소듐을 함유합니다. 이 양은 하루에 귀하에게 허용되는 소듐양을 초과합니다.

이 자료는 저염 식사 계획을 지키는데 도움을 주는 요령과 정보를 제공합니다.

기본 요령

- 음식에 소금을 사용하는 대신 신선한 허브와 향료, 레몬 주스 또는 식초를 사용해 보십시오.
- 저염 음식으로 식사를 준비하십시오. 구입할 수 있는 저염 요리책이 많으며 저염 레시피를 온라인으로 얻을 수 있습니다.
- 조리되거나 가공된 품목을 사는 대신 음식을 처음부터 만들어보십시오.
- 자연적으로 소듐 함량이 낮은 음식을 고르십시오. 이러한 음식에는 신선한 과일과 야채, 건조 곡류 및 볶거나 구워낸 신선한 육류와 생선류가 포함됩니다.
- 식품 라벨을 읽는 방법을 배우고 항상 소듐 함량을 체크하십시오.
- 음식 목록을 작성하십시오. 이 자료 끝 부분에 있는 유용한 웹사이트를 참조하십시오.



식탁에서 소금 병을
치우십시오.

레시피에서 소금 감소 방법

- 대부분의 레시피에서 맛을 크게 변화시키지 않으면서 레시피가 요구하는 소금의 절반 정도만 사용할 수 있습니다. (이것은 이스트가 포함되는 일부 구이 레시피에는 적용되지 않을 수 있습니다)
- 일반 베이킹 파우더 대신 “저염” 베이킹 파우더를 사용하십시오. 이것은 티스푼 당 약 500 mg 씩 소듐을 감소시키십시오.
- 소듐 대신 신선하거나 말린 허브와 향료를 사용하여 맛을 내십시오.
- 레시피에서 햄 대신 신선한 구운 돼지고기를 사용하십시오.

- 음식을 처음부터 만드십시오. 예:
 - 집에서 만드는 피자: 잉글리시 머핀, 저염 파스타 소스, 모짜렐라, 구운 닭고기 및 450 mg 소듐 함량의 채소.
 - 고기와 야채를 사용한 얼린 피자 반 쪽. 소듐 함량은 1,000 mg를 초과.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

소듐 함량을 보여주는 영양소 라벨의 실례

가공 식품

영양소 정보 라벨에 나열된 소듐 정보

1인분의 소듐 분량은 가공 식품의 영양소 라벨에 밀리그램(mg)으로 표시됩니다.

예를 들어, 어떤 제품의 1컵 서빙에는 660 mg의 소듐이 포함됩니다. 2,000 mg(2 그램) 소듐 다이어트를 하는 경우, 이것은 1일 허용량의 3분의 일에 해당됩니다.

왼편에는 소듐 함량을 찾을 수 있는 곳을 보여주는 영양소 라벨의 샘플입니다.

1인분의 크기를 반드시 확인하십시오. 어떤 음식의 2인분을 드시면, 소듐도 2배를 곱해야 합니다.

소듐 양가치

소듐 양가치는 선택을 잘 할 수 있도록 흔히 식품 라벨에 인쇄됩니다. 이 목록은 다양한 양가치들의 의미를 제공합니다. 이것은 귀하의 식사에 맞는 제품을 고르는데 도움을 줍니다.

양가치

정의

무-소듐(Sodium Free).....한번 급식시 소듐 량 5mg 미만

무-소금(Salt Free).....“무-소듐” 필요 조건 해당되는 제품
최저-소듐

최저-소듐

(Very Low Sodium).....1인분에 소듐량이 35 mg 이하

저-소듐(Low Sodium).....1인분의 소듐량이 140 mg 이하

감소된 소듐(Reduced

Sodium, Less Sodium).....일반 제품보다 1인분 소듐량이 최소
25% 더 적음

적은 양의 소듐

(Light in Sodium).....일반 제품보다 1인분 소듐량이
50% 더 적음

무염(Unsalted,

Without Added Salt,

No Salt Added).....가공 과정 중 소금이 가미되지 않았음



저-소듐 옵션을 서빙하는 레스토랑을 고르십시오.

외식에 대한 조언

- 샐러드 바에서 식사하십시오:
 - 신선한 과일과 야채, 계란 및 구운 닭고기를 고르십시오.
 - 치즈, 소금이 가미된 견과류, 다진 델리 육류 및 파스타 샐러드와 같은 고소듐 음식을 제한하십시오.
 - 오일과 식초 또는 레몬 주스를 드레싱으로 고르십시오. 레귤러 또는 “라이트” 드레싱을 피하십시오 - 이 드레싱은 소듐 함량이 매우 높습니다.
- 서버에게 다음을 요구하십시오:
 - 샐러드 드레싱과 소스는 사이드로 요구
 - 소금이 추가되지 않은 구운 고기
 - 메뉴에 나와있는 음식에 관한 영양소 정보
다수의 대규모 체인 레스토랑들은 이제 영양소 정보를 레스토랑과 온라인을 통해 제공하고 있습니다.
- 신선한 구운 고기와 간장 없이 볶은 채소와 같은 저-소듐 옵션을 제공하는 레스토랑을 고르십시오. 대부분의 아시아, 이태리, 멕시코 및 기타 민족 음식들은 소듐이 매우 높을 수 있습니다.
- 식사 크기를 제한하십시오. 앙트레의 절반과 오일 및 비네가가 첨가된 사이드 샐러드를 드십시오. 이는 소듐 섭취를 크게 감소시킵니다.

음식 파트

다음 페이지에 있는 음식 테이블은 음식을 3그룹으로 분류합니다:

- 저-소듐 다이어트에 적합한 음식
- 저-소듐 다이어트를 하는 동안 가끔 먹을 수 있는 음식
- 저-소듐 다이어트에서 피할 음식

이 차트를 사용하면 귀하의 저-소듐 식사 플랜에 맞는 음식을 고르는데 도움이 됩니다.

식품 그룹	먹어도 좋음 이 식품은 매일 드십시오. 1인분 소용량 함량이	가끔 먹는다 이 식품은 가끔 드십시오. 1인분 소용량 함량이	이 식품은 피한다 이 음식은 드물게 선택한다. 1인분 소용량 함량이
과일	<ul style="list-style-type: none"> 모든 과일과 야채 주스 	<ul style="list-style-type: none"> 소금이 가미된 대부분의 야채 통조림 저-소용량 토마토와 V-8 주스 	<ul style="list-style-type: none"> 일반 토마토 또는 V-8 주스 즉시 먹을 수 있는 토마토 주스 사우어크라프트, 올리브 및 피클과 같은
야채	<ul style="list-style-type: none"> 소금이나 양념이 첨가되지 않은 모든 신선한, 얼린 또는 통조림 야채 	<ul style="list-style-type: none"> 소금이 가미된 대부분의 야채 통조림 저-소용량 토마토와 V-8 주스 	<ul style="list-style-type: none"> 일반 토마토 또는 V-8 주스 즉시 먹을 수 있는 토마토 주스 사우어크라프트, 올리브 및 피클과 같은
육류 및 기타 단백질 음식	<ul style="list-style-type: none"> 신선한 육류, 가금류 참치, 소금이 첨가되지 않은 통조림 (무염) 찐 조개와 홍합 말린 콩 또는 완두콩, 소금 없이 견과류 	<ul style="list-style-type: none"> 땅콩 버터 소금으로 처리하지 않은 조개류 두류 통조림 소용량 300 mg 미만인 냉동 식사 	<ul style="list-style-type: none"> 소금이 첨가된 참치 콘 비프 통조림 핫도그 및 소시지 튀긴 음식 소금을 첨가하거나 햄 및 베이컨 혼제하거나 소금 함량이 600 mg을 넘는 얼린 절이거나 또는 식사
유제품	<ul style="list-style-type: none"> 무염 버터 무염 코티지 치즈 	<ul style="list-style-type: none"> 버터밀크 모짜렐라, 스위스, 체다, 리코타와 같은 	<ul style="list-style-type: none"> 페타, 블루 및 고트 치즈와 같은 고-소용량 치즈 코티지 치즈
세리얼, 곡류, 전분	<ul style="list-style-type: none"> 플레인 핫 세리얼 저소용량 빵 슈레디드 휘트 또는 퍼스트, 파스타, 펄트 라이스 세리얼 통곡류, 무염 무염 옥수수 토티야, 	<ul style="list-style-type: none"> 소금이 첨가된 크래커와 프레첼 대부분의 롤드 세리얼 대부분의 빵과 머핀 팬케이크와 와플 	<ul style="list-style-type: none"> 스터핑 믹스 콘브레드 향료 패킷으로 조리하는 쌀밥 및 국수
향신료, 조미료 및 양념	<ul style="list-style-type: none"> 신선하거나 말린 허브 소금이 아닌 파우더 (예: 양파나 마늘, 소금대신 양파와 마늘 파우더를 사용) 타바스코 (1테이블스푼 미만) 식초, 레몬 및 라임 주스 신선한 마늘 참깨 올스파이스 Mrs. Dash 및 Lawry's의 무염 조미료 바닐라나 아몬드와 같은 향신료가 첨가된 추출물 	<ul style="list-style-type: none"> 일부 매운 양념(라벨에서 소용량 함량을 확인) 마요네즈 머스타드 저-소용량 케첩 	<ul style="list-style-type: none"> 대부분의 수프 글루탐산 일소듐 (MSG) 육류 연화제 케첩 및 바비큐 소스 모든 조미료 패킷 양념: 테리아키, 간장, 생선, 셀러드 드레싱 알프레드 소스와 같은 치즈 소스 믹스 올리브 일부 매운 소스

기타 자원

웹사이트

이 웹사이트는 소듐 섭취를 추적하는데 도움이 되는 도구를 제공합니다:

- www.myfitnesspal.com
- www.livestrong.com
- USDA 영양소 데이터베이스: <http://ndb.nal.usda.gov/>

서적

- *Pocket Guide to Low Sodium Foods(저소듐 음식의 포켓 안내서)*, 저자: Bobbie Mostyn
- *The Complete Book of Food Counts(저-소듐 식사를 위한 완벽한 안내서), (제8판)*, 저자: Corinne Netzer

저-소듐 요리책

- *The Complete Idiot's Guide to Low Sodium Meals(저-소듐 식사를 위한 완벽한 안내서)*, 저자: Shelly Vaughn James 및 Heidi McIndoo, RD
- *No-Salt, Lowest-Sodium Cookbook(무염, 최저-소듐 요리책)*, 저자: Donald Gazzaniga
- *500 Low Sodium Recipes – Lose the Salt, Not the Flavor in Meals the Whole Family Will Love(500가지 저-소듐 레시피 - 온 가족이 좋아하는 저염 식사)*, 저자: Dick Logue
- *Get the Salt Out: 501 Simple Ways to Cut the Salt Out of Any Diet(소금 제거: 소금 감소를 위한 501가지 간단한 방법)*, 저자: Ann Louise Gittleman
- *Cooking Without a Grain of Salt(소금 없는 조리법)*: Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd 및 Robert Ely Bagg

질문이 있으십니까?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 우려 사항이
있으시면 귀하의 의사
또는 건강 진료인에게
전화하십시오.

영양사/영양학 전문인:

2 Gram (2,000 mg) Sodium Meal Plan

Planning your daily meals

Knowing what foods are high in sodium can help you stay within your sodium limit. One teaspoon of regular table salt (sodium chloride) contains over 2,000 milligrams (mg) of sodium. This is more than the amount of sodium you are allowed in a day.

This handout gives tips and information that will help you stick with your low-sodium meal plan.

Basic Tips

- Instead of using table salt to flavor foods, try using fresh herbs and spices, lemon juice, or vinegar.
- Adapt your foods to low-sodium versions. There are many low-sodium cookbooks you can buy and low-sodium recipes online.
- Try making foods from scratch instead of buying prepared or prepackaged items.
- Choose foods that are naturally low in sodium. These include fresh fruits and vegetables, dried grains, and grilled or baked fresh meats and fish.
- Learn how to read food labels and always check the sodium content.
- Keep a food log. See the references at the end of this handout for websites that may help.



Take the salt shaker off the table.

Reducing Salt in Recipes

- For most recipes, you can use half as much salt as the recipe calls for without greatly changing the flavor. (This may not be true for some baking recipes that contain yeast.)
- Use “low-sodium” baking powder instead of regular baking powder. This reduces sodium by about 500 mg per teaspoon.
- Use fresh or dried herbs and spices instead of salt to add flavor.
- Use fresh roasted pork instead of ham in recipes.

- Make foods from scratch. For example:
 - A homemade pizza made with an English muffin, low-sodium pasta sauce, mozzarella, grilled chicken, and vegetables has about 450 mg sodium.
 - ½ of a frozen pizza with meat and vegetables has more than 1,000 mg sodium.

Packaged Foods

How Sodium Is Listed on a Nutrition Facts Label

The amount of sodium in a serving size is listed in milligrams (mg) on a Nutrition Facts label on packaged foods.

For example, a 1-cup serving of a product has 660 mg of sodium. If you are on a 2,000 mg (2 gm) sodium diet, this is ⅓ of your daily allowance.

On the left is a sample Nutrition Facts label that shows where to look for the sodium content.

Be sure to note the serving size. If you eat 2 servings of the food, you also need to multiply the sodium by 2.

Sodium Claims

Sodium claims are often printed on food labels to help you make good choices. This list gives the meaning of various claims. It will help you choose the products that are right for you and your diet.

Claim	Definition
<i>Sodium Free</i>	Less than 5 mg sodium per serving
<i>Salt Free</i>	Product meets requirements for “sodium free”
<i>Very Low Sodium</i>	35 mg or less sodium per serving
<i>Low Sodium</i>	140 mg or less sodium per serving
<i>Reduced Sodium,</i> <i>Less Sodium</i>	At least 25% less sodium per serving than the regular product
<i>Light in Sodium</i>	50% less sodium per serving than the regular product
<i>Unsalted,</i> <i>Without Added Salt,</i> <i>No Salt Added</i>	No salt is added during processing

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 15%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Sample Nutrition Facts label showing sodium content



Choose restaurants that serve low-sodium options.

Tips for Eating Out

- Try eating at salad bars:
 - Choose fresh fruits and vegetables, eggs, and grilled chicken.
 - Limit high-sodium foods such as cheeses, salted nuts, chopped deli meats, and pasta salads.
 - Try oil and vinegar or lemon juice for dressing. Avoid regular or “lite” dressings – they are usually very high in sodium.
- Ask your server for:
 - Salad dressings and sauces on the side
 - Grilled meats with no salt added
 - Nutrition information about foods on the menu

Many large chain restaurants now have nutrition information available at the restaurants and online.

- Choose restaurants that serve low-sodium options, such as fresh grilled meat and stir-fried vegetables without soy sauce. Most Asian, Italian, Mexican, and other ethnic foods can be very high in sodium.
- Limit your portion size. Try eating half the entrée and having a side salad with oil and vinegar. This will greatly reduce your sodium intake.

Food Tables

The food tables on the next page divide foods into 3 groups:

- Foods that are OK to eat on a low-sodium diet
- Foods that you can eat once in a while on a low-sodium diet
- Foods to avoid on a low-sodium diet

Use these tables to help choose foods for your low-sodium meal plan.

Food Groups	OK to Eat <i>Choose these foods every day. One serving has less than 100 mg sodium.</i>	Eat Sometimes <i>Choose these foods once in a while. One serving has less than 300 mg sodium.</i>	Avoid These Foods <i>Choose these foods rarely. One serving has more than 300 mg of sodium.</i>
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> All fruits and fruit juices 	<ul style="list-style-type: none"> Most canned vegetables with salt Low-sodium tomato and V-8 juice 	<ul style="list-style-type: none"> Regular tomato or V-8 juice Ready-to-eat tomato sauces Pickled foods like sauerkraut, olives, and pickles
Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> All fresh, frozen, and canned vegetables with no salt or sauces added 	<ul style="list-style-type: none"> Peanut butter Shellfish, not treated with salt Canned beans Frozen meals with less than 300 mg sodium 	<ul style="list-style-type: none"> Tuna fish, canned with added salt Fried foods Salted, smoked, cured, or canned meats Lunch deli meats Spam
Meats and Other Protein Foods	<ul style="list-style-type: none"> Fresh meats, poultry, and fish (no salt added) Clams and mussels, steamed without salt Unsalted peanut butter and nuts Tuna fish, canned without added salt Dried beans or peas, cooked without salt Tofu Eggs 	<ul style="list-style-type: none"> Buttermilk Lower sodium cheeses like mozzarella, Swiss, cheddar, ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> High-sodium cheeses like feta, bleu, and goat cheese Cottage cheese
Dairy	<ul style="list-style-type: none"> Unsalted butter Unsalted cottage cheese Milk and yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Salted crackers and pretzels Most cold cereals Most breads and muffins Pancakes and waffles 	<ul style="list-style-type: none"> Stuffing mixes Cornbread Rice or noodles prepared with flavor packets
Cereals, Grains, and Starches	<ul style="list-style-type: none"> Plain hot cereal Shredded wheat or puffed rice cereal Unsalted corn tortillas, granola, quick breads Low-sodium breads Rice, pasta, whole grains, cooked without salt Unsalted potatoes and squash 	<ul style="list-style-type: none"> Some hot sauces (check label for sodium content) Mayonnaise Mustard Low-sodium ketchup 	<ul style="list-style-type: none"> Most canned soups Bouillon cubes and prepared broths Sauces: teriyaki, soy, fish, Worcestershire sauce Sea salt, regular salt Baking soda (regular) Garlic, onion, and other flavored or seasoned salts Relishes
Spices, Seasonings, and Condiments	<ul style="list-style-type: none"> Fresh or dried herbs Powders, not salts (for example, use onion and garlic powder instead of onion and garlic salt) Tabasco (no more than 1 tablespoon) Vinegar, lemon and lime juice Fresh garlic Sesame seeds Allspice Mrs. Dash and Lawry's salt-free seasonings Flavored extracts like vanilla and almond 		<ul style="list-style-type: none"> Monosodium glutamate (MSG) Meat tenderizers Ketchup and barbecue sauce All seasoning packets Salad dressing Cheese sauce mixes, such as Alfredo sauce Olives Some hot sauces

Other Resources

Websites

These websites provide tools to help you keep track of your sodium intake:

- www.myfitnesspal.com
- www.livestrong.com
- USDA nutrient database: <http://ndb.nal.usda.gov/>

Books

- *Pocket Guide to Low Sodium Foods*, by Bobbie Mostyn
- *The Complete Book of Food Counts* (8th Edition), by Corinne Netzer

Low-Sodium Cookbooks

- *The Complete Idiot's Guide to Low Sodium Meals*, by Shelly Vaughn James and Heidi McIndoo, RD
- *No-Salt, Lowest-Sodium Cookbook*, by Donald Gazzaniga
- *500 Low Sodium Recipes – Lose the Salt, Not the Flavor in Meals the Whole Family Will Love*, by Dick Logue
- *Get the Salt Out: 501 Simple Ways to Cut the Salt Out of Any Diet*, by Ann Louise Gittleman
- *Cooking Without a Grain of Salt*, by Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, and Robert Ely Bagg

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:
