

소듐 공급원 식품

우리 몸은 소량의 소듐(나트륨)이 필요하지만 과도하게 섭취하면 고혈압 및 심장 질환 위험이 높아질 수 있습니다. 성인은 대부분 하루에 1500mg의 소듐만 필요합니다. 많은 캐나다 국민이 이보다 훨씬 더 많이 섭취하고 있습니다. 만성 질환의 위험을 줄이려면 하루 2,300mg 미만으로 제한하십시오.

식품에 함유된 소듐의 양을 알면 더 건전한 식품 선택을 할 수 있습니다. 아래 표는 각종 식품에 함유된 소듐의 양을 보여줍니다. 식품의 소듐 함량은 식품 표시 라벨에도 명시되어 있습니다. 이 정보를 활용하여 소듐이 되도록 적게 함유된 식품을 선택하십시오.

식품	분량	소듐 (mg)
채소 및 과일		
토마토 소스 – 통조림	125mL (½컵)	614
자우어크라우트 – 통조림	125mL (½컵)	496
피자 소스 – 인스턴트, 통조림	125mL (½컵)	463
피클(신 것)	1개(소)	447
고추 – 할라페뇨, 통조림	1개(고추)	368
토마토 즙 – 통조림	125mL (½컵)	325
피클(딜)	1개(소)	299
올리브 – 통조림	4개(올리브)	248
토마토 – 통조림	125mL (½컵)	236
감자 – 인스턴트, 으갠 것	125mL (½컵)	191
채소 – 섞은 것, 통조림	125mL (½컵)	184
토마토 및 채소 즙 – 저염	125mL (½컵)	89
토마토 – 자연 건조한 것	125mL (½컵)	70

Ko: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

토마토 페이스트 – 무가염	60mL (2 큰술)	41
채소(모든 종류) – 무가염, 통조림	125mL (½컵)	25
토마토 즙 – 무가염	125mL (½컵)	13
고추 – 할라페뇨, 날것	1개(중)	0
<p>날채소 및 대부분의 냉동 채소에는 소듐이 거의 함유되어 있지 않습니다. 날과일, 냉동 과일, 견과, 과일 통조림 등 모든 과일은 소듐 함량이 적습니다.</p>		
곡물		
빵 고물 – 드라이 믹스, 조리된 것	125mL (½컵)	506
마카로니 & 치즈 – 박스 믹스, 조리된 것	125ml (½컵)	459
핫 시리얼 – 인스턴트	175mL (¾컵)	370-225
라이스 믹스 – 양념한 것, 조리된 것	125mL (½컵)	365
베이글	½개	288
크래커 – 솔틴	10개	282
팬케이크 믹스	1개(작은 팬케이크)	239
롤빵	1개	224
머핀 – 상업용	1개(소)	222
빵 – 통밀, 상업용	1슬라이스	213
빵가루 – 플레인, 상업용	60mL (2 큰술)	200
팬케이크 – 냉동	1개	189
막대빵 – 플레인	1개	71
<p>쌀, 보리, 퀴노아, 귀리, 밀, 통곡 파스타 등, 소금을 넣지 않고 익힌 곡물은 소듐 함량이 적습니다.</p>		
육류, 생선, 가금육 및 달걀		

Ko: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

고등어 – 염장한 것	75g (2 ½ oz)	3337
멸치 – 통조림	75g (2 ½ oz)	2751
베이컨 – 칠면조, 익힌 것	75g (2 ½ oz)	1516
살라미	75g (2 ½ oz)	1418
베이컨 – 돼지고기, 익힌 것	75g (2 ½ oz)	1263
페퍼로니	75g (2 ½ oz)	939
베이컨 – 돼지고기, 저염, 익힌 것	75g (2 ½ oz)	773
소시지 – 이탈리아식, 익힌 것	75g (2 ½ oz)	614
닭고기 – 양념 로티세리	75g (2 ½ oz)	235-544
소시지 – 초리조, 익힌 것	75g (2 ½ oz)	540
닭고기 너깃 – 익힌 것	75g (2 ½ oz)	420
계맛살(수리미)	75g (2 ½ oz)	397
생선 스틱 – 익힌 것	75g (2 ½ oz)	302
연어 – 통조림, 가염한 것	75g (2 ½ oz)	293-306
달걀 대체품	125mL (½컵)	264
정어리 – 통조림	75g (2 ½ oz)	173
달걀 – 전란, 익힌 것	2개(큰 것)	125
고등어 – 구운 것	75g (2 ½ oz)	62
연어 – 통조림, 무가염	75g (2 ½ oz)	56
<p>날것 또는 미가공 냉동 육류, 가금육 및 생선에는 소듐이 거의 함유되어 있지 않습니다.</p>		
<p>콩류, 견과 및 씨앗</p>		
콩 – 베이킹한 것, 플레인, 통조림	175mL (¾컵)	644

Ko: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

두부 – 훈제한 것	175mL (¾컵)	423mg
호박씨 – 가열한 것	60mL (¼컵)	412
채식 버거	1개 (70g)	398
병아리콩 – 통조림, 저장액을 버리고 물로 씻은 것	175mL (¾컵)	225
캐슈 – 가열한 것	60mL (¼컵)	222
아몬드 – 가열한 것	60mL (¼컵)	174
땅콩 버터	30mL (2 큰술)	139
두유 – 철분 강화	250mL (1컵)	96
팥콩 – 날것	125mL (½컵)	20
템페	175mL (¾컵)	14
두부 – 일반	175mL (¾컵)	10
병아리콩 – 무가열, 통조림	175mL (¾컵)	7
캐슈 – 무가열	60mL (¼컵)	6
아몬드 – 무가열	60mL (¼컵)	1
말린 대두 및 렌틸콩, 무가열 견과 및 씨앗, 100% 천연 견과 및 씨앗 버터 등에는 소금이 거의 함유되어 있지 않습니다.		
우유, 요구르트 및 치즈		
가공 치즈 슬라이스(체다)	50g (1 ½ oz)	907
페타 치즈	50g (1 ½ oz)	458
하우다 치즈	50g (1 ½ oz)	410
코티지 치즈 – 일반	125mL (½컵)	368
모차렐라 치즈	50g (1 ½ oz)	355

Ko: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

체다 치즈	50g (1 ½ oz)	322
버터밀크	250mL (1컵)	272
초콜릿 우유 – 2%	250mL (1컵)	174
우유 – 2%	250mL (1컵)	121
요구르트 – 과일 맛	175mL (¾컵)	67
스위스(에멘탈) 치즈	50g (1 ½ oz)	35
코티지 치즈 – 드라이 커드	125mL (½컵)	20
수프		
육수 – 닭고기	250mL (1컵)	869
육수 – 쇠고기	250mL (1컵)	812
치킨 누들 수프 – 통조림	250mL (1컵)	740
치킨 누들 수프 – 저염	250mL (1컵)	529
육수 – 쇠고기, 저염	250mL (1컵)	516
육수 – 쇠고기, 무가염	250mL (1컵)	38
기름 및 지방		
샐러드 드레싱 – 시저	15mL (1 큰술)	180
딥 소스 – 크림 치즈 베이스	30mL (2 큰술)	182
버터 – 일반	15mL (1 큰술)	93
샐러드 드레싱 – 저염	15mL (1 큰술)	16
버터 – 무가염	15mL (1 큰술)	2
식물성 식용유	15mL (1 큰술)	0
비네그레트 – 무가염, 홈메이드	15mL (1 큰술)	0
기타 식품		

Ko: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

소금 - 식용	5mL (1 찻술)	2373
간장	15mL (1 큰술)	1244
소금 대체품 - 포타슘 함유, 저염*	5mL (1 찻술)	1040
데리야키 소스	15mL (1 큰술)	700
타코 양념	15mL (1 큰술)	625
굴 소스	15mL (1 큰술)	499
살사	60mL (¼컵)	463
간장 - 저염	15mL (1 큰술)	425
핫소스	15mL (1 큰술)	381
프레첼 - 부드러운 것	1개(소)	338
그레이비 - 통조림	60mL (¼컵)	331
데리야키 소스 - 저염	15mL (1 큰술)	325
케이크 믹스 - 용법대로 조리한 것	1/12슬라이스	315
초콜릿 푸딩 - 인스턴트 믹스, 조리한 것	125mL (½컵)	275
케이퍼 - 통조림	15mL (1 큰술)	205
겨자 - 노란 것	15mL (1 큰술)	174
우스터 소스	15mL (1 큰술)	171
렐리시	15mL (1 큰술)	166
바비큐 소스	15mL (1 큰술)	163
케첩	15mL (1 큰술)	138
칩 - 플레인(감자, 토르티야)	250mL (1컵)	110
서양고추냉이	15mL (1 큰술)	64

Ko: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

팝콘 – 전자레인지용	250mL (1컵)	64
팝콘 – 열로 튀긴 것, 플레인	250mL (1컵)	1
소금 대체품 – 허브 블렌드, 무가염	5 mL (1 찻술)	0

자료 출처: Canadian Nutrient File. 2019년 7월 참조.

*주의: 포타슘(칼륨)이 함유된 소금 대체품을 사용할 경우, 반드시 사전에 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.