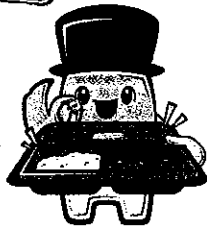


나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에 적게담기!



양념 소스 따로주기!



채소 과일 많이먹기!



올바른 식습관, 건강을 지키는 행동입니다.

1일 나트륨 섭취권고량은 2000mg 나트륨 과다 섭취시 심장병, 뇌졸중, 심장질환 등으로 인한 사망률이 증가합니다



식품의약품안전처