



조리 방법 살짝만 바꿔도 당신의 수명 확 늘어난다

직장인 홍성민(30·광주시 서구 차평동)씨는 아침은 거른 뒤 점심은 회사 근처 식당에서 대구매운탕을, 저녁에는 친구들과 삼겹살과 냉면을 먹었다.

‘싱겁게 먹기센터’(www.saltdown.com)에 따르면 홍씨가 하루 동안 섭취한 소금량은 22.92g으로 세계보건기구(WHO)의 하루 권장 섭취량(5g 이하)을 네 배나 초과했다.

특히 조미료가 많이 들어가는 외식 음식은 말 그대로 ‘소금 덩어리’였다. 대구매운탕 한 그릇만 먹어도 WHO 권장량의 두 배가 넘는 소금을 섭취하게 된다.

우리나라 사람들의 평균 소금 섭취량은 13.4g으로 권장량의 약 3배에 달한다.

소금에는 체내 수분과 혈압을 조절하는 필수 영양소인 나트륨이 들어있다. 하지만 나트륨을 과다섭취했을 경우 고혈압과 부종 등의 성인병을 유발하게 된다. 특히 소금 섭취는 고혈압 발병률과 정비례한다는 관련 의학계 연구 결과도 있다.

나트륨 섭취를 줄이기 위해서는 우선 짠맛을 위험한 것으로 인식하고 음식에 소금을 적게 넣어 먹는 노력이 필요하다.

또 같은 음식이라도 외식이나 인스턴트 제품을 피하는 것이 좋다. ‘싱겁게 먹기 센터’에 따르면, 구내식당의 된장찌개 한 그릇엔 평균 1천240mg의 나트륨이 들어가는 반면, 일반 음식점 된장찌개엔 한 그릇에 1천764mg이 들어간다. 음식량이 많을 뿐만 아니라 조미료도 많이 들어가기 때문이다.

국이나 찌개 종류는 작은 그릇에 담아 건더기 위주로 먹는 것이 좋다. 평소에도 과일과 야채

소금 섭취 줄이기

**국·찌개 건더기 위주로 먹고
야채는 소금물에 담근후 조리
후추·다시마 등 대체양념을**

하루동안 홍성민씨가 섭취한 소금량

아침	생략	
점심	대구매운탕 한그릇(810g) 깍두기 한접시(35g)	11.58g 1.05g
저녁	삼겹살 1인분 물냉면 한그릇(930g) 배추김치 한접시(65g)	0.57g 8.09g 1.63g
총	(WHO가 권장한 하루 소금량)	22.92g (5g 이하)

(자료:싱겁게 먹기 센터)

를 충분히 섭취하고 물을 많이 마시는 것도 좋은 방법이다.

같은 음식이라도 조리법을 달리하면 나트륨을 줄일 수 있다. 조리 시 일정한 소금의 양을 정해놓고 사용하고 약간 싱겁게 하는 것이 나트륨을 줄이는데 가장 효과적인 방법이다.

정제염에 비해 나트륨 함량이 절반인 미네랄 소금을 이용한다.

소금이 많이 든 화학조미료 사용을 줄이는 대신 신맛, 매운맛을 내는 식초, 고춧가루, 마늘, 양파, 생강, 멸치, 후추, 겨자 등 자연 향신

료를 더 쓰는 것도 좋은 방법이다. 다시마, 멸치, 마른 새우, 건표고 등을 갈아 만든 천연조미료를 만들어 두는 것도 좋다.

찌개나 국물 음식의 간을 할 때는 약간 식었을 때 해야 한다. 짠맛은 뜨거울 때는 잘 느끼지 않기 때문이다.

생선 종류는 물에 씻은 후 물에 담가 소금기를 제거한 뒤 조리한다. 생선구이 등은 소금에 절이지 않고 다진 마늘, 녹차, 생강즙에 발라서 재운 후 굽는다.

나물을 무칠 때 삶아서 간장에 적어 먹고, 육류는 될 수 있으면 굵지 말고 국이나 찌개로 끓여 먹는다. 양념장을 만들 때는 재료를 한꺼번에 넣는 대신 소금과 간장을 먹기 직전에 넣어서 간을 한다.

해조류는 염분을 충분히 제거한 후 조리하는 것이 좋다. 야채는 볶기 직전 소금물에 담근 후 조리하면 소금양념을 따로 할 필요도 없고 기름 흡수도 줄일 수 있다.

라면 등 가공식품을 조리할 때는 스프의 양을 많이 넣지 않는 것이 좋다. 염분에 나트륨이 많이 들어 있기 때문이다.

식품의약품안전청 홈페이지(http://nutrition.kfda.go.kr)에는 ‘나트륨을 줄인 건강메뉴’가 조리법과 함께 소개돼 있다. 곡류, 채소 및 버섯류, 두류·유제품, 육류, 생선·어패류 등 모두 123종의 음식이 있다.

잡채의 경우 설탕이나 식초를 간장(1g)과 적절하게 배합해 만들면 한 그릇(122g 기준)에 800mg 들어가는 나트륨을 3분의 1인 255mg 수준으로 줄일 수 있다. <도움말 : 한의사 박은서 /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



■소금의 종류

◇정제염=오늘날 식생활에 사용된 정제된 소금은 대부분 가마에서 구워낸 염화나트륨 99%이상의 화학염이다. 불순물을 제거해 위생적이지만 해수와 소금에 함유된 다량의 미네랄을 깎아내 미네랄이 거의 없다. 맛 소금은 정제염에다 화학조미료를 첨가해 감칠맛이 나게 만든 것이다.

◇천일염=바닷물을 햇빛과 바람으로 증발시켜 만든 천연 소금. 각종 미네랄과 유기물질이 풍부하다. 하지만 같은 천일염도 생산지의 환경과 만드는 방법에 따라 성분과 맛의 차이가 크다.

◇재제염(꽃소금)=천일염을 물에 녹인 후 끓여 불순물과 염화가스 등을 제거한 소금. 보통 국산 천일염에다 호주산, 멕시코산 등을 혼합해 사용한다.

◇구운소금=천일염을 800도 이상에서 볶아낸 소금을 말한다.

◇죽염=대나무 속에 천일염을 넣고 고열에서 여러 차례 구워 만든 소금. 주로 약용, 미용 목적으로 사용된다.

◇암염=돌 형태로 지상에서 채취한 소금을 말한다.

나트륨 대신 미네랄 천연 ‘건강 소금’ 붓물



건강에 대한 관심이 높아지면서 염화나트륨 함량을 대폭 줄이는 대신 칼륨, 마그네슘 등 각종 미네랄과 영양분을 풍부하게 함유한 프리미엄 소금도 등장했다.

지역업체인 ‘청수식품’은 전남 서해안에서 생산되는 천일염을 원료로 연근, 다시마, 양파 추출물을 첨가한 솔트케어 시리즈(1천500원~2천500원) 소금을 판매하고 있다.

다시마소금은 각종 생선요리에, 양파 소금은 육류요리에 맛을 더해준다는 게 업체의 설명이다. 구운소금은 미네랄이 풍부하게 포함되어 있는 알칼리성 천연소금으로 100% 국내산

천일염을 800도 이상의 고열로 장시간 가열해 만들었다.

이밖에 속·녹차·연잎 미용염(3천~4천원)을 비롯해 발마사지 전용 풋케어 미용소금도 출시됐다. 청수식품 홈페이지(www.saltcare.com)와 빅마트에서 판매되고 있다. 문의 061-452-8001.

‘청정원 해초소금’(300g·3천850원)은 서해안의 청정지역인 신안에서 만든 갯벌 천일염으로 다시마, 미역, 톳으로 만들어 풍부한 영양과 시원한 맛을 내며 ‘마늘소금’은 천일염과 맛있는 마늘로 유명한 무안군 마늘로 만들었다.

‘함초소금’(200g·2천원)은 서해안 청정 갯벌에서 자란 함초로 만들어 깊은 맛을 더해준다. 함초는 미네랄과 영양분이 풍부하게 들어 있는 염전에서 자라는 식물로, 소금을 먹고 자라나는 이 식물은 바닷물과 갯벌 속에 들어 있는 갖가지 미네랄과 효소성분이 농축돼 들어 있다.

위터비스의 ‘봄에(愛)좋은 소금’(500g·8천원)은 해양심층수로 만들어 천연 미네랄과 영양분이 풍부하며 재료 본연의 성질과 잘 어우러져 음식 맛을 살려준다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

바탕화면 중심인물

CBS

노컷뉴스는 CBS와 함께 만드는 무료 종합일간신문입니다

뉴스센터: 02-3779-8000

RADIO

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

가독률 100% 전문뉴스

CBS

080-600-1031

TV

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스

100% 뉴스