

짠 음식의 섭취를 피하고, 싱겁게 먹습니다.

고혈압을 예방하고 치료하기 위해서는 무엇보다도 소금 섭취량을 줄이는 것이 중요합니다. 우리나라 사람이 보통 하루에 15~20g 정도의 소금을 섭취하고 있으며, 고혈압의 치료와 예방을 위해서는 소금을 5~10g (나트륨 약 2,000~4,000mg) 정도로 줄이는 것이 좋습니다.

소금 섭취를 줄이는 요령

① 조리 시 소금, 간장, 된장, 고추장 등의 사용량을 줄입니다.

② 염분 함량이 많은 식품의 섭취는 줄입니다.

(예) 염장식품 : 김치, 젓갈, 장아찌, 소금에 절인 생선 등

가공식품 : 라면, 만두, 빵, 과자, 통조림, 햄, 소시지, 치즈, 버터 등

기타 : 패스트푸드, 건어물(멸치, 마른 오징어 등), 화학조미료 등

③ 한번에 많은 양의 염분을 섭취하게 되는 국수, 라면, 국, 찌개 등의 국물을 삼가 합니다.

국을 먹을 경우, 싱겁게 끓여 먹는 것이 좋으며, 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.

④ 외식은 가능한 제한합니다.

외식을 하게 되는 경우는 주문 시 소금, 간장은 넣지 않도록 하고 소스가 있는 경우에는 따로 달라고 하여 소량만 찍어 먹도록 합니다.

저염식을 맛있게 먹는 요령

① 소금기가 없는 양념을 충분히 사용합니다.

(예) 파, 마늘, 고춧가루, 후추가루, 겨자, 생강, 허브 등

② 식물성 기름을 사용한 볶음 요리로 고소한 맛을 즐깁니다.

(예) 참깨, 들깨, 흑임자, 참기름, 들기름, 식용유, 올리브기름 등

③ 신맛과 단맛(식초, 레몬, 설탕 등)을 살려 음식의 맛을 즐깁니다.

④ 식품자체의 신선한 맛과 음식의 색깔을 살려 먹음직스럽게 조리합니다.

⑤ 음식의 간은 식사하기 바로 직전에 첨가하거나 양념장을 이용하여 간을 잘 느낄 수 있도록 합니다.

단, 일정기간 식사조절과 운동 등으로 혈압이 조절되지 않는 경우, 담당의사와 상의하시고 식사조절이 어렵거나 기타 식사와 관련된 문제가 있는 경우 임상영양사의 상담을 받도록 합니다.