

## &lt; 볼임 4 &gt;

## 비빔·볶음라면 섭취 가이드



## 라면, 주의가 필요해요

## ☑ 나트륨

나트륨 즉, 소금을 과잉 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 심부전, 위암 등 만성질환에 걸릴 위험이 높아지고 이로 인한 사망률도 증가할 수 있습니다. 라면은 스프뿐만 아니라 면에도 나트륨이 들어 있기 때문에 면을 데치면 나트륨을 줄일 수 있어요. 면류, 빵 등은 짜지 않아도 나트륨이 포함되어 있어 적게 먹는 노력이 필요합니다.

## ☑ 포화지방

포화지방 함량이 높은 팜유는 라면의 면을 튀길 때 사용합니다. 포화지방을 과잉 섭취하면 혈관 안쪽에 지방이 축적되어 혈관 내경이 좁아져 심장병, 심근경색증, 뇌출혈 등 순환기·심혈관계 질환의 발병률이 높아집니다. 라면, 과자, 아이스크림, 초콜릿에 포화지방이 많지만, 육류, 우유, 치즈에도 있으니 섭취할 때 영양성분 함량을 확인하세요.



## 라면, 건강하게 드세요

조리할 때 물을 충분히 넣어 면을 끓인 후 물을 버리면 나트륨과 지방을 줄일 수 있어요.

부족한 단백질 보충을 위해 달걀, 두부, 흰 우유를 함께 섭취하세요.

나트륨 배출에 도움이 되는 칼륨이 풍부한 바나나, 고구마 등과 함께 드세요.

식이섬유 보충을 위해 파, 버섯, 양파 등을 넣어 드세요.

소금에 절이거나 기름에 튀긴 음식은 같이 드시지 않는 것이 좋아요.

가장 바람직한 방법은 라면과 같은 가공식품을 적게 먹고 신선하게 조리한 음식을 먹는 것입니다.

“우리나라의 1인당 연간 라면(instant noodle) 섭취량은 75개로

세계 1위를 차지할 정도로 라면을 많이 먹어요.”



< 전 세계 연간 라면 섭취량 순위(세계라면협회, 2019) >

※ 소비자 피해가 발생하면, ‘소비자24 24시간 열린 소비자포털(모바일 앱, [www.consumer.go.kr](http://www.consumer.go.kr))’을 통해 거래내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.