

식품 라벨 읽는 방법

소금(소듐) 섭취량을 줄이면 고혈압을 예방 및 조절할 수 있습니다.

일일 소듐 섭취 권장량은 2,300mg 미만이며,
의사의 지시가 있을 경우 더 낮아집니다.

닭고기 쌀 수프

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 1200mg	50%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 6g	

여기에서 시작:
1회 제공량 (Serving Size)

언제나 1회 제공량이 얼마나 되는지
그리고 용기에 몇 회분이 있는지
확인하십시오.

이 캔을 다 먹으면 2회
분량을 먹게 되는 것입니다!

소듐(Sodium) 량을
찾아보십시오.

이 수프 캔에는 많은 양의
소듐이 들어 있습니다!

다른 제품의 소듐 함량과 비교하십시오.
소듐 함량이 가장 낮은 제품을 선택하십시오.



Sodium 1200mg

Sodium 480mg



소듐이 가장 적은
것을 선택하십시오!