

건강한 심장을 위한 중요한 세가지 요소

1. 짠 음식을
줄이세요

2. 과일과 야채를
더 많이 드세요

3.
혈압을
관리하세요

간장이나 액젓처럼 짠 양념과
소금을 적게 넣어 요리하세요

저염 성분을 선택하세요. 영양 성분표의 하루 염분
섭취량(% dv)를 확인하세요.

저염선택	VS	고염선택
Nutrition Facts Serving size (120g)		Nutrition Facts Serving size (120g)
Calories 280 Calories from Fat 35		Calories 320 Calories from Fat 90
% Daily Values		
Total Fat 4g 5%		Total Fat 15g 23%
Cholesterol 10mg 3%		Cholesterol 15mg 5%
Sodium 120 mg 5%		Sodium 900 mg 38%
Total Carbohydrate 47g 16%		Total Carbohydrate 45g 15%
Protein 11g 22%		Protein 12g 24%



혈압을
확인하기 위해
전문 의료인을
만나세요.
혈압을 정기적으로
관리하고 유지하는
것을 잊지마세요.

빵과 밥 같은 탄수화물
또는 고기 대신 더 신선한

과일과
야채로

여러분의 식탁을 채우세요.

후식으로
과일을
선택하세요!

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY

Three Key Steps
Korean Translation Date: January 2019