


고나트륨 함량 경고: 중요한 이유

본 규칙(안)은 레스토랑 체인점이 나트륨 함량이 높은 음식에 대한 경고 표시를 메뉴 및 메뉴판에 게시할 것을 요구합니다.



경고:  음식의 나트륨(소금) 함량이 하루 총 권장 한도 (2,300mg) 를 초과함을 나타냅니다. 나트륨을 과도하게 섭취하면 심장 질환 및 뇌졸중 위험이 증가합니다.

본 규칙(안) 제안 이유

- 과도한 나트륨 섭취는 위험합니다. 혈압이 높아지고 심장 질환과 뇌졸중 위험이 증가할 수 있습니다.^{1,2}
- 여러 주요 과학 단체의 권고에 의하면 *일일* 나트륨 섭취량은 2,300mg을 초과해서는 안 됩니다.^{1,2}
- 주요 패스트푸드 레스토랑 메뉴의 나트륨 함량은 1997과서 2010년 사이에 20% 이상 증가했습니다.³
- 미국인이 섭취하는 음식의 나트륨 함량 중 대부분은(77%) 식당 음식과 가공식품이 차지하고 있습니다.⁴
- 본 규칙(안)이 적용되는 NYC 체인 식당에서 판매되는 식품의 약 10%가 2,300mg 이상의 나트륨을 함유하고 있으며 경고 표시가 필요합니다.⁵

라벨 표시가 중요한 이유

- 실제로 나트륨 함량 경고와 같은 건강 경고문은 정보를 제공하고 특정 식품의 구입/사용을 줄일 수 있는 것으로 나타났습니다.⁶
- 뉴욕 시민 중 100만 명 이상이 매일 열량 표시를 확인합니다.⁷ 뉴욕 시민의 80% 가까이가 이러한 표시가 도움된다고 밝혔습니다.⁸

▲ 식당 및 가공식품은 식품 나트륨의 최대 섭취원입니다(77%).⁴

▲ 성인 뉴욕 시민은 매일 평균 약 3,200mg의 나트륨을 섭취하며, 이는 일일 권장 한도 (2,300mg) 보다 40% 가까이 높은 수준입니다.⁹



NYCTM
Health

참조 문서

1. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th ed. Washington, DC: US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services; 2010.
2. IOM (Institute of Medicine). 2013. Sodium intake in populations: assessment of evidence. Washington, DC: The National Academies Press.
3. Rudelt A, French A, Harnack L. Fourteen-year trends in sodium content of menu offerings at eight leading fast-food restaurants in the USA. *Public Health Nutr* 2013;17(8):1682-88.
4. Mattes RD, Donnelly D. Relative contributions of dietary sodium sources. *J Am Coll Nutr* 1991;10(4):383-393.
5. MenuStat Analysis
6. Hammond D. Health warning messages on tobacco products: a review. *Tob Control* 2011;20: 327-337.
7. Dumanovsky T, Huang CY, Bassett MT, Silver LD. Consumer awareness of fast-food calorie information in New York City after implementation of a menu labeling regulation. *Am J Public Health* 2010;100(12):2520-25.
8. Quinnipiac University Poll. October 20, 2011. Available at: <http://www.quinnipiac.edu/news-and-events/quinnipiac-university-poll/new-york-city/release-detail?ReleaseID=1664>. Last accessed May 26, 2015.
9. Angell SY, Yi S, Eisenhower D, Kerker BD, Curtis CJ, Bartley K, Silver LD, Farley TA. Sodium intake in a cross-sectional, representative sample of New York City Adults. *Am J Public Health* 2014;104(12):2409-16.