식탁·주방 / HEALTH NOTES

소금 대신 향을 더하기

식탁의 간을 조금씩 바꿔요.



01

조리할 때

허브와 향신료 등으로 풍미를 더해요.

02

먹기 전에

소금을 더하기 전 먼저 맛을 봐요.

03

구매할 때

같은 종류의 나트륨 표시를 비교해요.

개인의 식사 지침이 있다면 그 기준을 따르세요.