

독자참여퀴즈  
**고수를  
찾아라!**

국민의 나트륨 섭취를 줄이기 위해 ‘나트륨 줄이기 운동’을 꾸준히 추진하고 있는 식약처. 그렇다면 우리가 평소에 무심코 먹는 음식에는 과연 얼마만큼의 나트륨이 들어 있을까? 다음 음식 중 나트륨 함유량이 가장 낮은 식품을 맞추고, 퀴즈 고수에 도전해 보자.

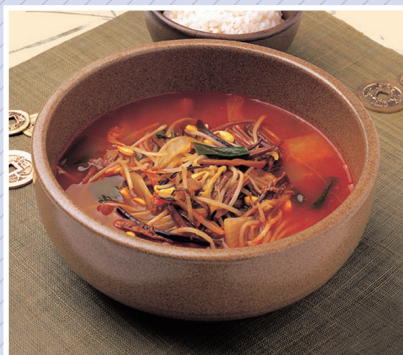
01 칼국수



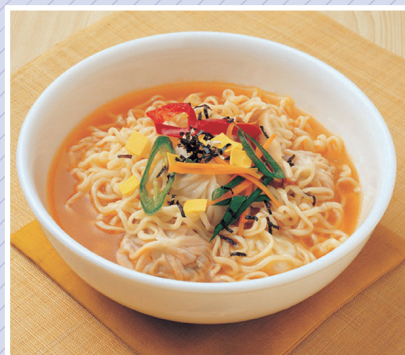
02 물냉면



03 육개장



04 라면



퀴즈  
참여하기

지난호 퀴즈 정답

⑤ 탈모예방 효과

1등 (문화상품권 5만원)

권효정 대전시 중구 유천동

2등 (문화상품권 3만원)

방정환 고양시 덕양구 행신2 전은경 음성군 대소면 오산리 최선희 서울시 노원구 상계동

3등 (문화상품권 1만원)

황준영 수원시 권선구 권선동 박남숙 김포시 고촌읍 신곡리 오미연 대전시 중구 태평동

백지은 무안군 삼향읍 남악리 신현서 부산시 해운대구 좌1동



# 독자우체통

〈열린마루〉를 읽고 느낀 점과 소개되었으면 하는 이야기를 남겨주세요. 소비자의 의견이 최대한 반영되어 더욱더 유익한 〈열린마루〉가 될 수 있도록 의견 하나하나에 귀 기울이겠습니다. 이번호 독자 우체통에 소개된 분에게는 문화상품권을 5월 15일에 보내드립니다.

저희 가족은 LDL 콜레스테롤이 매우 높고, 역류성 식도염도 앓고 있어요. 아무래도 기름진 음식과 야식을 즐겨 먹어서 그런 것 같아요. 건강을 생각해서 몸에 좋은 식단 위주로 식사를 하려고 하는데, 생각처럼 쉽지 않더라고요. 그러던 중 〈열린마루〉에서 고혈압 식단 정보를 보고 많은 도움이 됐어요. 앞으로도 매 호마다 질병을 개선할 수 있는 건강 식단을 소개해주세요~

**전지경** 서울시 강서구 공항동

설날이 되면 자연스레 음식을 과다섭취하기 마련인데요. 〈열린마루〉의 '식품마당' 기사를 보고 각종 음식에 대한 칼로리를 알 수 있어, 식사량과 체중조절을 관리하는 데 도움이 됐어요. 또한, '건강한 요리' 코너를 통해 가족을 위한 건강 식단을 알 수 있어 유익했어요. 앞으로는 〈열린마루〉에서 알려준 건강 식단에 따라 식습관을 개선해보려고요. **박진희** 대전시 서구 내동

그동안 막걸리에 대해 잘 알지 못한 채 마셨는데요. 이번 1+2월호에서 몰랐던 막걸리의 다양한 효능과 막걸리 뚜껑에 숨겨진 이야기를 알 수 있어 좋았어요. 아울러 겨울철 주의해야 할 5대 질환을 소개해준 '건강 365' 기사를 보면서 노인성 폐렴에 대해 경각심을 갖게 됐습니다. 항상 많은 정보와 지식을 주는 〈열린마루〉에 감사를 전하고 싶어요. **이종석** 부산 서구 초장동

저는 3개월 된 아이를 둔 아기엄마입니다. 저는 출산 후 전동유축기를 사용했는데요. 유축기가 의료기기에 해당된다는 것, 식약처에서 허가된 제품인지 확인해야 한다는 것을 '똑똑한 선택' 기사를 보고 처음 알았습니다. 앞으로는 유축기를 구입할 때 식약처의 허가를 받은 제품인지 꼭 확인해 안전성을 따져봐야겠어요. 〈열린마루〉에서 소개된 중요한 정보를 여러 산모와 아기 엄마들에게 꼭 알리고 싶어요^^

**이소연** 전주시 덕진구 우아동2가

평소에 〈열린마루〉를 즐겨 읽는 미래의 식품연구원을 꿈꾸는 고등학생입니다. 이번호에 실린 막걸리에 관한 정보는 잘 읽었어요. 요즘, '슬로우 푸드'가 인기를 끌면서 자연히 발효식품에 관한 사람들의 관심이 높아지고 있는데요. 대중에게 널리 알려지지 않은 발효식품에 대한 소개, 효과, 만드는 방법 등을 소개해줬으면 좋겠어요. 발효식품의 매력과 효능을 일깨워줄 기사가 다뤄진다면 모두에게 유익한 정보가 될 것 같아요.

**이지원** 인천시 남동구 간석2동

