



농식품정보누리



영양결핍, 식품으로 예방해요!



영양 불균형으로 오는 다양한 질병들을  
식품으로 예방하는 방법, 함께 알아보까요?



## 철 결핍에 의한 빈혈

철 결핍에 의한 빈혈은 지방이 적은 붉은 살코기, 닭고기 등 가금류, 생선, 굴, 두부, 깻잎, 시금치, 건포도와 건자두 등으로 예방할 수 있어요.

특히 여성은 생리 기간 중 철이 손실되어 이를 보충하기 위해 남성보다 더 많은 철이 필요하므로 충분한 섭취가 필요합니다.





## 엽산 결핍에 의한 빈혈

불규칙한 식사나 임신으로 인해 결핍되는 엽산은 태아의 건강과 성장에 매우 중요한 역할을 하므로 가임기 여성은 **엽산 함유 식품**이 꼭 필요해요!

**메추리알, 쑥갓, 시금치, 깻잎, 딸기, 부추, 고춧잎, 총각김치, 토마토, 오렌지, 키위** 등으로 엽산을 섭취할 수 있어요.

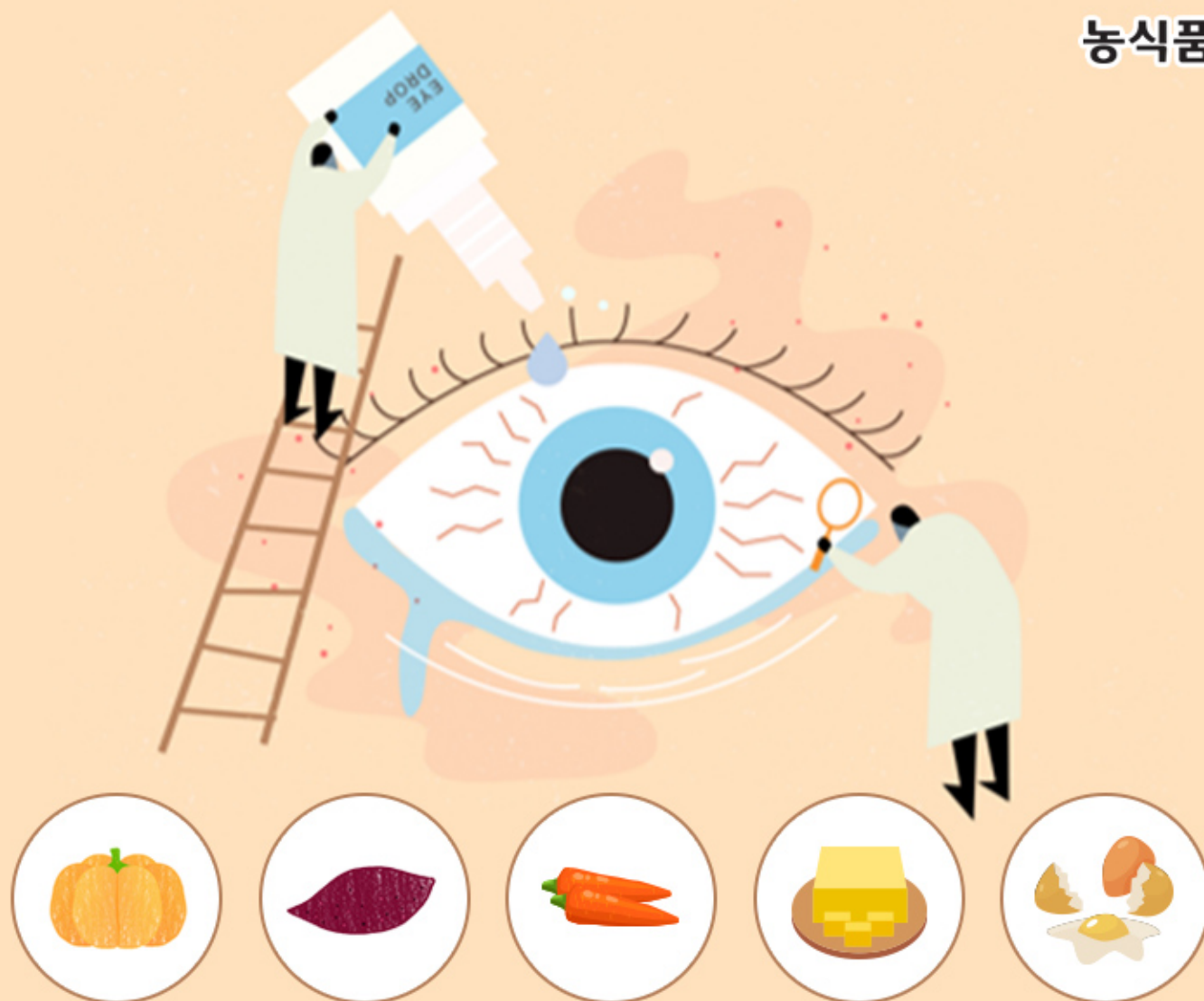


## 식사성 칼슘 결핍

식사성 칼슘 결핍은 50~60대에게 많이 나타나는데요.

여성은 임신, 수유, 폐경기가 주 원인이고,  
남성은 뼈의 칼슘 손실이 큰 골다공증의 위험으로  
칼슘의 섭취가 꼭 필요합니다.

우유, 치즈, 요구르트, 뼈째 먹는 생선, 시금치,  
브로콜리, 콩, 오렌지 등으로 충분히 섭취할 수 있어요!

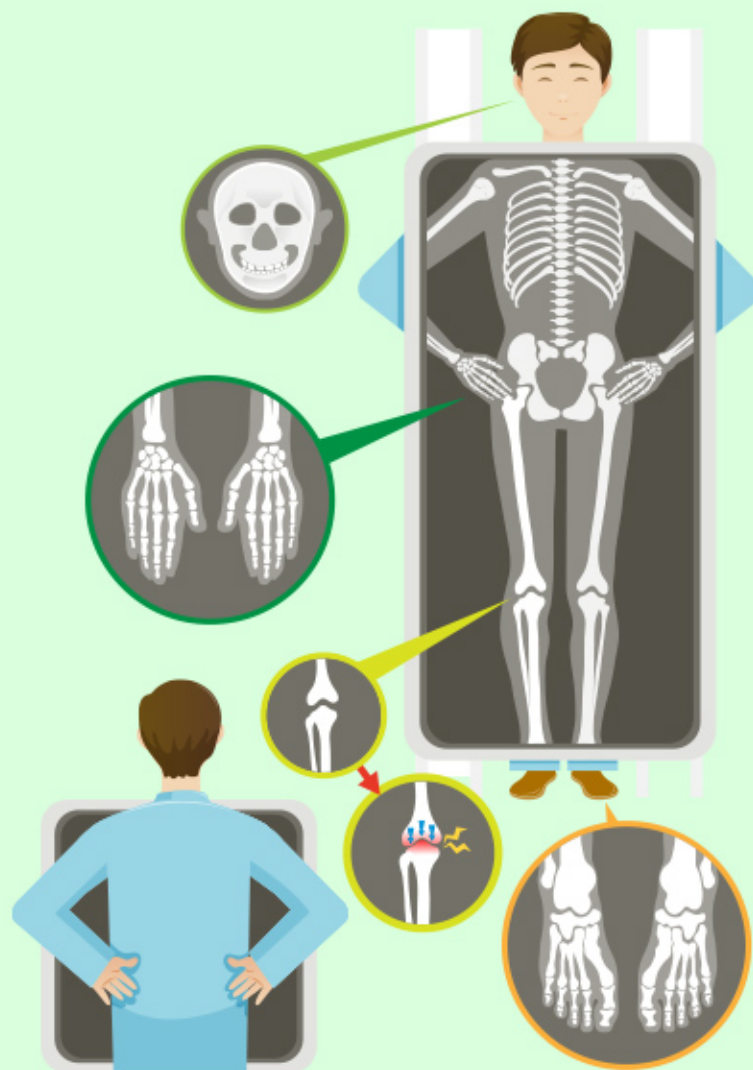


## 비타민A 결핍

비타민 A가 부족하면 야맹증, 각막건조증의 위험이 있고, 취학 전 아동의 경우 성장이 지연될 수 있어요.

당근, 브로콜리, 시금치, 호박, 고구마, 콩, 달걀, 우유, 소간, 버터 등으로 섭취할 수 있습니다.





## 비타민D 결핍

비타민D는 뼈의 형성 및 유지에 필수이며, 결핍되면 구루병, 골다공증, 골연화증의 위험이 증가합니다.

육류의 간, 달걀, 햇빛에 말린 버섯류, 청어, 갈치, 황새치, 연어, 고등어, 정어리 등으로 섭취하면 예방할 수 있어요.



우리 식재료들을 통해 건강한 밥상으로  
영양 결핍 예방하세요!

출처 : 서울특별시 식생활종합지원센터