

기가 쑥쑥, 뼈가 튼튼! 똑똑한 칼슘섭취

▶ 칼슘은 우리 몸에서 어떤 역할을 할까요?

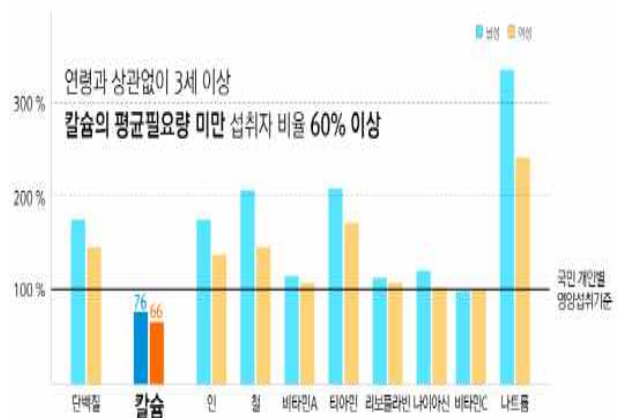


1. 칼슘은 뼈와 치아를 튼튼하게 해줘요.
2. 칼슘은 상처 난 부위에 출혈이 잘 멎게 도와줘요.
3. 칼슘은 근육운동을 하는데 필요해요.
4. 칼슘은 섭취한 음식을 소화하는 것을 도와줘요.
5. 칼슘은 질병에 대한 면역력을 높여줘요.
6. 칼슘은 기억력과 집중력을 향상시켜줘요.
7. 칼슘은 심장이 수축해서 온몸에 혈액을 공급하는 것을 도와줘요.
8. 칼슘은 정서를 차분하게 하며 스트레스에 대한 저항력을 높여줘요.

▶ 우리나라는 칼슘 섭취가 부족해요.

한국인 칼슘 하루 권장 섭취량(한국영양학회.2010)(mg/일)

나이	남자	여자
3-5세(유아기)	600	
9-11세	800	800
12-14세	1000	900
15-18세	900	800
19-49세	750	650



칼슘은 우리나라 사람들에게 전반적으로 섭취가 부족한 영양소입니다. 현재 만 1-9세 어린이 중 61.1%가

칼슘을 부족하게 섭취하고, 만10~18세 청소년의 경우 77.9%나 부족하게 섭취하고 있습니다. 연령에 상관 없이 3세 이상 칼슘을 부족하게 섭취하는 경우는 60%이상으로 나타납니다.

★칼슘 결핍 증상★

☞ 골질량 감소, 골다공증 발생 및 골절위험 증가, 성장지연, 테타니(손, 발, 후두, 경련증상), 구루병 발생

▶ 칼슘은 어디에 많이 들어있을까요?



☞ 칼슘은 흡수가 포인트!!!

칼슘이 함유된 음식을 많이 먹는 것도 중요하지만 어떤 식품을 먹는냐 그리고 어떤 식품과 함께 먹느냐에 따라 칼슘 흡수율이 달라지므로 잘 알고 섭취하도록 합니다.

흡수율		
유제품 25~50%	멸치 등 어류 25%	케일·토트 등 해조류·채소류 10~20%
칼슘 흡수 방해하는 식품		
콜라 등 탄산음료, 커피 과자류 햄버거·피자 시금치·콩류 등 수산 성분 많은 식품 고단백 보양식		

자료=농촌진흥청

☞ 칼슘 흡수를 도와주는 식품은?

→우유+과일(비타민C), 멸치+파리고추
→멸치+버섯(비타민D)

★비타민C와 비타민D는 칼슘의 흡수를 도와주므로 함께 섭취하는 것이 좋습니다.

▶ 빈혈이란?

빈혈은 혈액 내의 적혈구 수 또는 혈색소 (헤모글로빈) 양이 감소되어 혈액의 기능인 산소운반 능력이 감소되는 질병으로 어지러움(현기증)을 느끼거나 얼굴이 창백해지고 쉽게 피곤한 증세가 나타나는 것을 말합니다.



▶ 철분 보급 왜 필요한가?



철은 60~70%가 적혈구에 존재하며 성장에 필요한 영양소입니다. 성장이 활발하게 일어나는 어린이나 청소년의 경우 그 요구량이 증가하는데 식품으로부터 적절히 섭취하지 못하면 빈혈이 발생하기도 합니다. 대부분의 경우 적절한 식생활을 유지한다면 빈혈을 예방할 수 있습니다.

▶ 빈혈 예방 식사법은?

- ① 세끼 식사를 규칙적으로 섭취합니다.
- ② 철분이 많이 든 식품을 충분히 섭취합니다.
- ③ 양질의 단백질을 충분히 섭취합니다.
- ④ 비타민C, 엽산, 비타민B₁₂가 들어있는 식품을 충분히 섭취합니다(철분의 흡수를 도움).
- ⑤ 식사도중, 식사직후에는 커피, 차, 청량음료는 마시지 않도록 합니다(탄닌, 인 성분이 철 흡수 방해).

<철분부족 ! 함께 먹는 음식이 중요하다>



영양소	함유식품
단백질	육류, 생선, 달걀, 콩, 우유 등
철분	간, 콩팥, 살코기, 해산물, 난황, 굴, 멸치, 방어포, 대두, 팥, 완두콩, 깨, 해조류, 녹황색 채소 등
비타민B ₁₂	간, 굴, 난황, 우유, 유제품, 어육류, 정어리 등
엽산	간, 살코기, 연어, 달걀, 말린 두류, 땅콩, 견과류 시금치, 녹색채소류
비타민C	신선한 채소, 과일

▶ 설날과 정월대보름에 대해 알아보아요!

새로운 해가 시작되는 첫날 음력 1월1일이 설날입니다. 설날에는 차례를 지내고, 어른들께 새해인사인 세배를 합니다. 세배를 할 때는 새해 첫날을 맞아서 서로의 행복을 빌고 축복해주는 덕담을 주고받습니다. 대표음식: 떡국, 갈비찜, 식혜



예로부터 설날과 추석다음으로 크게 여겼던 대 명절, 정월대보름(음력 1월 15일)!

대표음식: 오곡밥과 묵은 나뭇잎(모든 곡물의 풍년을 기원하고 겨울철 영양분 보충)귀밝이술, 부럼(호두, 땅콩, 엿) 민속놀이: 부럼 깨기, 달집태우기, 쥐불놀이