

비타민 이야기

1. 비타민이란 무엇일까요?



비타민은 우리 몸에서 직접적으로 에너지를 내지는 않지만 정상적인 성장과 생명 유지, 신체기능 조절에 있어 꼭 필요한 영양소입니다.

2. 우리는 비타민을 얼마나 챙겨 먹고 있을까요?

2019년 영양소별 영양소 섭취 기준에 대한 섭취 비율(단위 : %)



각 비타민의 권장 섭취량을 100%라고 할 때, 우리는 비타민 A, 엽산, 니아신, 비타민 C를 권장 섭취량보다 적게 섭취하고 있습니다.

3. 비타민의 종류와 특징을 알아볼까요!

비타민은 지방에 녹는 지용성 비타민(A, E, D, K)과 물에 녹는 수용성 비타민(B군, C)으로 나눌 수 있습니다.

* 지나치게 부족하거나 과하게 섭취할 경우 문제가 생길 수 있어 주의가 필요합니다.

4. 비타민 과잉과 부족, 어떤 문제가 생길 수 있을까요?

비타민 D	비타민 A
일일 섭취량 3~10 μ g	일일 섭취량 210~1,000 μ g
비타민 D를 과다 섭취할 경우 고칼슘혈증 등의 문제가 생길 수 있습니다.	비타민 A 섭취가 부족할 경우 야맹증, 각막 건조증 등이 생길 수 있습니다.

비타민 E	비타민 C
일일 섭취량 3.3~400mg	일일 섭취량 30~1,000mg
비타민 E를 과다 섭취할 경우 상처 치유 지연, 피로, 근육쇠약 등이 생길 수 있습니다.	비타민 C 섭취가 부족할 경우 괴혈병, 빈혈, 상처 치유 지연 등이 생길 수 있습니다.

5. 비타민, 식품을 통해 골고루 챙겨 드세요.

비타민 A	우유, 당근, 깻잎, 상추, 시금치, 달걀
비타민 D	돼지고기, 연어, 고등어, 오징어
비타민 K	배추김치, 콩기름, 마가린, 아보카도
비타민 C	오렌지, 귤 등 과일류, 시금치 등 채소류

6. 비타민 섭취 시 주의사항

- ① 비타민을 건강기능식품으로 섭취할 때에는 건강 기능식품의 표시사항 속 영양·기능정보를 확인하여 일일 섭취량보다 많이 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.
- ② 지용성 비타민인 A, D, E, K는 많이 먹으면 지방처럼 소화·흡수되어 간이나 지방 조직에 축적돼 독성을 유발할 수 있습니다.

자료출처: 식품통계로 알아보는 비타민 이야기, 식품안전나라
비타민효능과 비타민의 진실, 건강보험심사평가원
질병관리청 국가건강정보포털, 영양제