



## 엽산과 건강 Folate and Your Health

### 엽산이란?

엽산은 많은 음식에서 자연적으로 발견되는 비타민 B 입니다.

### 폴산이란?

폴산은 엽산의 일종입니다. 비타민 보충제와 강화식품에 사용됩니다. 강화식품은 특정한 영양소가 더해진 식품입니다.

### 식이섭취상당량(Dietary Folate Equivalent, DFE)이란?

DFE 는 엽산을 측정하는 단위입니다. 엽산과 폴산은 완전히 다르게 흡수됩니다. DFE 는 이러한 차이를 고려합니다. 먹는 음식에서 엽산을 얼마만큼 섭취하게 되는지 알려줍니다.

### 엽산이 왜 건강에 중요한가요?

엽산은 적혈구와 백혈구를 생성하도록 돕습니다. 엽산이 충분하지 않은 경우, 빈혈증이 일어날 수 있습니다. 빈혈증이 있는 사람들은 피곤하거나 힘이 없다고 느끼며, 빠른 심장 박동과 호흡 곤란을 느낄 수 있습니다.

엽산은 또한 성장에 필요하며, 특히 뱃속 태아의 성장에 필요합니다. 엽산은 신경관 결함(NTD) 예방에 도움이 됩니다. NTD 는 아기의 척수, 뇌, 두개골에 영향을 미치는 선천적 결손증입니다. 자세한 정보는 [HealthLinkBC File #38c 임신과영양: 엽산과신경관결손](#) 을 참고하십시오.

### 어떤 식품이 좋은 엽산 공급원인가요?

좋은 엽산 공급원은 다음과 같습니다:

- 말린 완두콩, 일반 콩, 렌틸콩
- 진한 녹색 채소

- 강화 곡물 식품

### 하루에 얼마만큼의 엽산 섭취를 필요로 하나요?

연령(만)	마이크로그램(mcg) 식이섭취상당량(DFE)
0~6개월	65
7~12개월	80
1~3세	150
4~8세	200
9~13세	300
14세 이상	400
임산부	600
모유 수유	500

성인은 매일 400 마이크로그램(mcg) 또는 0.4 밀리그램(mg)의 엽산을 필요로 합니다. 일반적으로 다양한 종류의 건강한 음식을 먹을 경우 충분한 엽산을 섭취할 수 있습니다.

### 일부 사람들은 보충제를 필요로 하나요?

네. 임신을 하게 되었거나 임신 중이거나 모유 수유를 하고 있는 경우, 매일 400mcg 의 폴산이 담긴 종합 비타민제를 복용하고 엽산 함유가 높은 음식을 먹으십시오. 이는 임신 첫 몇 주 동안, 보통 여성이 자신이 임신한 사실을 인지하지 못하는 시기에 생성되는 신경관 결함을 예방하는 데 도움을 줍니다.

담당 의료 전문의의 지시가 있지 않는 한, 매일 강화식품으로부터 1000mcg(1mg) 이상의 폴산 및 보충제를 섭취하지 마십시오. 폴산을 너무 많이 섭취하는 경우 건강상의 문제를 일으킬 수 있습니다.

영양 정보에 대한 자세한 내용은 8-1-1 로 전화하여 공인 영양사와 상의하십시오.

## 엽산 공급원 식품

식품	제공량	엽산의 양(mcg DFE)
<b>일반 콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류, 씨앗</b>		
조리된 말린 검정콩 *	175mL(3/4컵)	190
조리된 말린 병아리콩(가르반조콩) *	175mL(3/4컵)	209
물을 뺀 통조림 병아리콩(가르반조콩) *	175mL(3/4컵)	59
헤이즐넛 또는 캐슈넛	60mL(1/4컵)	25
조리된 말린 강낭콩 *	175mL(3/4컵)	170
물을 뺀 통조림 강낭콩 *	175mL(3/4컵)	33
조리된 말린 렌틸콩	175mL(3/4컵)	265
천연 땅콩버터	30mL(2Tbsp)	46
볶은 땅콩	60mL(1/4컵)	36
조리된 말린 핀토콩 *	175mL(3/4컵)	218
물을 뺀 통조림 핀토콩 *	175mL(3/4컵)	30
겉질째 들어 있는 조리된 초록색 콩(에다마메)	125mL(1/2컵)	106
조리된 말린 꼬얌 완두콩 *	175mL(3/4컵)	94
겉질째 들어 있는 말린 해바라기 씨	60mL(1/4컵)	81
조리된 말린 흰콩 *	175mL(3/4컵)	181
<b>채소와 과일</b>		
조리된 아스파라거스	줄기 6개	134
아보카도	1/2개	81
조리된 비트	125mL(1/2컵)	72
조리된 청경채	125mL(1/2컵)	37
조리된 브로콜리	125mL(1/2컵)	89
생브로콜리 또는 생콜리플라워 또는 조리된 콜리플라워	125mL(1/2컵)	30
조리된 브뤼셀 스프라우트	4개	50
조리된 카이란(중국식 브로콜리) 또는 파스닙	125mL(1/2컵)	47
조리된 냉동 완두콩	125mL(1/2컵)	50
생케일	250mL(1컵)	100
오렌지	중간 크기 1개	39
파파야	1/2개	56
생로메인상추	250mL(1컵)	80
조리된 시금치	125mL(1/2컵)	139
생시금치	250mL(1컵)	61
<b>강화 곡물 식품 ***</b>		
차가운 아침 시리얼	30g	33~59
조리된 강화 파스타	125mL(1/2컵)	100
흰 빵	35g(1조각)	64
<b>기타</b>		
조리된 계란	큰 계란 2개	54
조리된 소 간 **	75g (2 1/2oz)	195
조리된 닭 간 **	75g (2 1/2oz)	420
조리된 돼지 간 **	75g (2 1/2oz)	122
토스트된 맥아	30mL(2Tbsp)	50

g = 그램, mcg = 마이크로그램, mL = 밀리리터, oz = 온스, Tbsp = 테이블스푼

\* 통조림 콩은 일반적으로 침출과 같은 가공 효과로 인해 말린 콩보다 적은 양은 엽산을 함유하고 있습니다.

\*\* 간 및 간 식품(예: 리버우스트 스프레드, 간 소시지)은 비타민 A 함유량이 매우 높습니다. 비타민 A를 너무 많이 섭취하는 경우 특히 임신 첫 3개월 동안 선천적 결손증을 일으킬 수 있습니다. 가장 안전한 선택은 임신 중에 이러한 식품을 제한하는 것입니다. 간 또는 간 식품을 먹기로 결정한 경우, 주당 75g(2 1/2온스) 이상을 섭취하지 마십시오.

\*\*\* 강화식품의 폴산 함유량은 다양합니다. 자세한 정보는 각각의 영양 성분표를 확인하십시오. 2022년까지 강화식품의 성분표는 엽산의 양을 마이크로그램(mcg) DFE로 표시할 것입니다. 그때까지 일부 성분표는

오직 퍼센트 일일 값(%DV)으로 엽산을 표시할 것입니다. 이런 경우, 사용되는 표준은 220mcg입니다. 예를 들어, 시리얼 1회 제공량이 17% DV를 가질 경우, 37mcg의 폴산을 함유합니다(0.17 x 220mcg = 37mcg).

**참고:** 위 표의 값은 캐나다 영양소 파일(Canadian Nutrient File, CNF)에서 인용된 것입니다. CNF에서 식품 항목에 대해 1개 이상의 값이 나와 있는 경우, 값의 평균값을 계산하여 인용하였습니다.