



## 식품에 함유된 철 Iron in Foods

식품에 함유된 철은 두 종류가 있습니다:

- 헴철
- 비헴철

우리 몸은 비헴철보다 헴철을 더 쉽게 흡수합니다. 그러나 비헴철이 함유된 식품도 매우 중요한 철 공급원입니다.

우리 몸에 필요한 철분의 양과 식품으로부터 철분을 최대한 섭취하는 방법에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #68c 철과 건강](#)을 참고하십시오.

### 헴철 함유 식품

식품	철(mg) - 75g(2 1/2oz)당
돼지 간*	13.4
닭 간*	9.2
굴**	6.3
홍합	5.0
소 간*	4.8
간 파테 - 통조림*	4.1
쇠고기	2.4
조개	2.1
정어리 - 통조림	2.0
양고기	1.5
참치/청어/송어/고등어	1.2
닭고기	0.9
돼지고기	0.9
새우	0.9
연어	0.5
칠면조	0.5
광어/가자미/서대	0.2

g = 그램, mg = 밀리그램

\*간 및 간 제품(간 스프레드, 간 소시지 등)은

비타민 A 함량이 많습니다. 과도한 비타민 A는 선천성 결함을 일으킬 수 있습니다(특히 임신 제 1분기 중). 임신 중에는 이러한 식품을 삼가는 것이 최선책입니다. 간 또는 간 제품 섭취를 일 주일에 75g 이하로 제한하십시오.

\*\*참굴은 카드뮴 수치가 더 높은 경향이 있습니다. 캐나다 보건부(Health Canada)가 권장하는 굴(BC 주산 굴) 섭취량은 성인은 월 12개 이하, 아동은 월 1-2개 이하입니다.

### 비헴철 함유 식품

식품	분량	철(mg)
유아용 시리얼 - 건조식***	28 g (5 큰술)	7.0
말린 대두 - 삶은 것	175 mL (3/4 컵)	6.5
렌즈콩 - 익힌 것	175 mL (3/4 컵)	4.9
호박씨/알맹이 - 볶은 것	60 mL (1/4 컵)	4.7
강화 콜드 시리얼***	30 g	4.5
팥 - 익힌 것	175 mL (3/4 컵)	3.9
블랙스트랩 당밀	15 mL (1 큰술)	3.6
인스턴트 강화 핫 시리얼***	175 mL (3/4 컵)	3.4
시금치 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	3.4
삶아서 튀긴 콩 - 통조림	175 mL (3/4 컵)	2.7

대두 풋콩 - 익힌 것, 깍지 안간 것	125 mL (1/2 컵)	2.4
두부 - 약간 단단한 것 또는 단단한 것	150 g (3/4 컵)	2.4
타히니 - 참깨 버터	30 mL (2 큰술)	2.3
병아리콩 - 통조림	175 mL (3/4 컵)	2.2
라이머콩 - 삶은 것	125 mL (1/2 컵)	2.2
근대 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	2.1
베이글	½개	1.9
감자 - 껍질째 구운 것	1 개(중)	1.9
해초 - 한천(말린 것)	8 g (1/2 컵)	1.7
프룬 퓨레	60 mL (1/4 컵)	1.7
비트잎 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	1.5
퀴노아 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	1.5
달걀	2 개	1.4
완두콩 - 삶은 것	125 mL (1/2 컵)	1.3
퀵/라지 플레이크 귀리 - 조리한 것	175 mL (3/4 컵)	1.3
후무스	60 mL (1/4 컵)	1.2
해바라기씨/알맹이 - 기름 쓰지 않고 볶은 것	60 mL (1/4 컵)	1.2
토마토 소스 - 통조림	125 mL (1/2 컵)	1.2
보리(정맥) - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	1.1

자우어크라우트	125 mL (1/2 컵)	1.1
철분 강화 두유	250 mL (1 컵)	1.1
팬시 당밀	15 mL (1 큰술)	1.0
밀 시리얼***	30 g	1.0
시금치 - 날것	250 mL (1 컵)	0.9
통밀 빵	35 g (1 슬라이스)	0.9
통밀 파스타 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	0.8
비트 - 자른 것, 삶은 것	125 mL (1/2 컵)	0.7

g = 그램, mg = 밀리그램, mL = 밀리리터

\*\*\*강화 조리 식품의 철분 함량은 제품마다 다릅니다. 자세히 알아보려면 제품 라벨을 확인하십시오. 2022년까지는 모든 제품 라벨에 철분 함량이 밀리그램으로 표시됩니다. 그때까지는 몇몇 제품 라벨에는 철분 함량이 일일섭취량의 일정 퍼센트(%DV)로만 표시됩니다. 여기서 사용된 일일섭취량은 14mg(유아용 시리얼은 7mg)입니다. 예를 들어, 시리얼 1 인분에 일일섭취량의 25%가 함유되어 있다면 철분 함량은 3.5mg(0.25 x 14mg)입니다.

주의: 위 표에 표시된 철 수치의 대부분은 캐나다 영양소 파일(Canadian Nutrient File - CNF)에서 인용된 것입니다. 같은 식품에 대해 둘 이상의 수치가 CNF에 표시되어 있을 경우, 그 평균값을 취했습니다.

### 자세히 알아보기

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.