



칼슘 및 비타민 D 함유 식품 Food Sources of Calcium and Vitamin D

왜 칼슘과 비타민 D가 필요한가?

칼슘은 튼튼한 뼈의 구성 요소의 하나입니다. 뼈는 늘 분해와 재생을 반복하므로, 우리는 평생 동안 칼슘이 함유된 식품을 섭취해야 합니다.

칼슘이 함유된 식품을 섭취하면 뼈가 약해지는 것을 방지할 수 있습니다. 약한 뼈는 금이 가거나 부러지기 쉽습니다. 비타민 D는 우리 몸의 칼슘 흡수를 도와줍니다.

비타민 D는 면역, 심혈관 건강, 암 예방 등, 보건의 다른 분야에서 중요한 역할을 할 수 있습니다. 그러나 이 역할은 아직 잘 알려져 있지 않습니다.

칼슘과 비타민 D가 얼마나 필요한가?

일일 칼슘 권장섭취량:

| 연령 | 남성 | 여성 |
|--------------|--------|--------|
| 생후 0 - 6 개월 | 200mg | 200mg |
| 생후 7 - 12 개월 | 260mg | 260mg |
| 만 1 - 3 세 | 700mg | 700mg |
| 만 4 - 8 세 | 1000mg | 1000mg |
| 만 9 - 18 세 | 1300mg | 1300mg |
| 만 19 - 50 세 | 1000mg | 1000mg |
| 만 51 - 70 세 | 1000mg | 1200mg |
| 만 71 세 이상 | 1200mg | 1200mg |

mg = 밀리그램

일일 비타민 D 권장섭취량:

| 연령 | 남성 | 여성 |
|------------|-------|-------|
| 만 0 - 1 세 | 400IU | 400IU |
| 만 1 - 70 세 | 600IU | 600IU |
| 만 71 세 이상 | 800IU | 800IU |

IU = 국제단위

칼슘은 어떤 식품에 들어 있나?

칼슘은 매우 다양한 식품에 소량 들어 있습니다. 칼슘이 많이 든 식품은 우유, 요구르트, 칼슘 첨가 음료(강화 오렌지 주스, 몇몇 식물성 음료 등) 등입니다. 치즈도 훌륭한 칼슘 공급원입니다. 라벨이 붙은 식품은 칼슘 함량이 일일권장섭취량백분율(%DV)로 표시되어 있습니다. 일일권장섭취량의 15% 이상이 함유된 식품은 칼슘이 많이 든 것입니다. 라벨이 없는 식품은 칼슘 함유 식품표를 참고하십시오.

비타민 D는 어떤 식품에 들어 있나?

비타민 D가 함유된 식품은 극소수입니다. 비타민 D가 비교적 많이 든 식품은 생선, 간, 계란 노른자 등입니다.

우수한 비타민 D 공급원은 비타민 D가 첨가된 음식물입니다. 우유는 대표적인 비타민 D 첨가 식품입니다. 오렌지 주스, 마가린, 여러 식물성 음료 등도 비타민 D가 첨가되어 있습니다. 기타 식품은 라벨에 '비타민 D 강화(fortified 또는 enriched)'라는 말이 적혀 있는지 보십시오. 강화 식품은 특정 영양소가 첨가된 것을 말합니다.

비타민 D 보충제를 꼭 먹어야 하나?

아래의 비타민 D 함유 식품표를 보면 여러분이 평소 비타민 D를 얼마나 섭취하는지 알 수 있습니다. 식품만으로는 비타민 D를 충분히 섭취하기가 어려울 수 있습니다. 비타민 D 보충제, 또는 비타민 D가 포함된 종합 비타민제를 하루에 한 알만 복용하면 충분합니다.

매일 400IU의 비타민 D 보충제를 먹어야 하는 두 집단:

- 모유만 먹거나 모유 및 분유를 먹는 유아 및 소아
- 만 51 세 이상 성인

칼슘 보충제를 꼭 먹어야 하나?

칼슘 함유 식품표를 참고하여 다양한 식품을 섭취하면서 여러분의 칼슘 섭취 요건을 충족하십시오. 식품에서 칼슘을 충분히 섭취하기가 어려울 경우, 여러분에게 적합한 보충제에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

비타민 D 함유 식품

| 식품 | 섭취량 | 비타민 D 함량 |
|--------------------------|-------|----------|
| 우유 | 250mL | 103IU |
| 강화 쌀음료 또는 두유 | 250mL | 87IU |
| 강화 오렌지 주스 | 125mL | 100IU |
| 강화 마가린 | 10mL | 60IU |
| 계란 노른자 | 1 개 | 32IU |
| 청어 - 익힌 것 | 75g | 161IU |
| 송어 - 익힌 것 | 75g | 148IU |
| 고등어 - 익힌 것 | 75g | 81IU |
| 연어 - 대서양, 익힌 것 | 75g | 245IU |
| 연어 - 참, 통조림 | 75g | 202IU |
| 연어 - 핑크, 통조림 | 75g | 435IU |
| 연어 - 소크아이, 통조림 | 75g | 557IU |
| 정어리 - 대서양, 통조림 | 75g | 70IU |
| 참치 - 통조림, 라이트 | 75g | 36IU |
| 참치 - 옐로핀 (알바코어/아히), 익힌 것 | 75g | 106IU |
| 참치 - 블루핀, 익힌 것 | 75g | 219IU |

칼슘 함유 식품

| 식품 | 섭취량 | 칼슘 함량 |
|----------------------|---------------|-------------|
| 우유 - 전지, 2%, 1%, 탈지 | 250mL (1 컵) | 291 - 316mg |
| 우유 - 연유 | 125mL (1/2 컵) | 367mg |
| 버터밀크 | 250mL (1 컵) | 300mg |
| 커피어 | 250mL (1 컵) | 267mg |
| 치즈 - 단단한 것 | 50g | 370mg* |
| 가공 치즈 스프레드 | 60mL (4 큰술) | 263mg |
| 치즈 - 가공 슬라이스 | 50g | 287mg |
| 코티지 치즈 - 1% 또는 2% | 250mL (1 컵) | 146mg |
| 우유로 만든 푸딩 또는 커스터드 | 125mL (1/2 컵) | 142mg |
| 요구르트 - 플레인 | 175g (3/4 컵) | 272mg* |
| 요구르트 - 과일 첨가 | 175g (3/4 컵) | 206mg* |
| 냉동 요구르트 - 소프트 | 125mL (1/2 컵) | 92mg |
| 아이스크림 | 125mL (1/2 컵) | 76mg |
| 두부 - 황산칼슘으로 만든 것 | 150g | 525mg |
| 흰콩 - 익힌 것 | 175mL (3/4 컵) | 119mg |
| 흰강낭콩 - 익힌 것 | 175mL (3/4 컵) | 93mg |
| 검은콩 - 익힌 것 | 175mL (3/4 컵) | 34mg |
| 양대콩 - 익힌 것 | 175mL (3/4 컵) | 58mg |
| 병아리콩 - 익힌 것 | 175mL (3/4 컵) | 59mg |
| 타히니(참깨 버터) | 30mL (2 큰술) | 130mg |
| 아몬드 - 드라이 로스트 | 60mL (1/4 컵) | 94mg |
| 아몬드 버터 | 30mL (2 큰술) | 113mg |
| 참깨씨 - 말린 것 | 60mL (1/4 컵) | 23mg |
| 정어리 - 대서양, 뼈째 통조림한 것 | 75g | 286mg |
| 연어 - 뼈째 통조림한 것 | 75g | 212mg |
| 강화 쌀음료 또는 두유 | 250mL (1 컵) | 318mg |
| 강화 오렌지 주스 | 250mL (1 컵) | 310mg |
| 일반 두유 | 250mL (1 컵) | 65mg |
| 순무순, 삶아서 물을 뺀 것 | 125mL (1/2 컵) | 104mg |
| 배추/청경채, 삶아서 물을 뺀 것 | 125mL (1/2 컵) | 84mg |
| 오クラ, 삶아서 물을 뺀 것 | 125mL (1/2 컵) | 65mg |
| 겨갓잎, 삶아서 물을 뺀 것 | 125mL (1/2 컵) | 87mg |
| 케일, 삶아서 물을 뺀 것 | 125mL (1/2 컵) | 49mg |
| 가이란, 익힌 것 | 125mL (1/2 컵) | 46mg |
| 브로콜리, 삶아서 물을 뺀 것 | 125mL (1/2 컵) | 33mg |
| 오렌지 | 1 med | 52mg |
| 블랙스트랩 당밀 | 15mL (1 큰술) | 179mg |
| 말린 생선 - 빙어 | 35g | 560mg |
| 템페 - 익힌 것 | 150g | 144mg |
| 두부피 | 150g | 282mg |
| 해초 - 미역, 날것 | 125mL (1/2 컵) | 63mg |
| 해초 - 말린 것(우뭇가사리) | 125mL (1/2 컵) | 50mg |

mL = 밀리리터, g = 그램, c = 컵, mg = 밀리그램

*칼슘 함량은 제품마다 다를 수 있으므로 제품 라벨을 확인하십시오.