



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. 또한 비타민 D는 우리 몸에서 다른 역할도 하며, 몇몇 만성 질환을 예방하거나 관리하는 데 유용할 수도 있습니다.

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

특정 의약품 복용하고 있거나 골다공증 등의 특정 질환이 있는 사람은 칼슘 또는 비타민 D 필요량이 다를 수 있으므로 보건의료 서비스 제공자와 상담해야 합니다.

칼슘은 어떤 식품에 들어 있는가?

칼슘은 다양한 식품에 저마다 다른 양이 들어 있습니다. 칼슘이 가장 많이 든 식품은 우유, 칼슘 강화 두유, 요구르트, 황산칼슘으로 만든 두부 등입니다. (강화 오렌지 주스, 몇몇 식물성 음료 등) 등입니다. 견과, 씨앗, 콩류, 푸른 채소 등도 칼슘 공급원입니다. 라벨이 붙은 식품은 칼슘 함량이 일일 권장섭취량백분율(%DV)로 표시되어 있습니다. 일일 권장섭취량의 15% 이상이 함유된 식품은 칼슘이 많이 든 것입니다.

비타민 D는 어떤 식품에 들어 있나?

비타민 D가 자연적으로 함유되어 있는 식품은 생선, 간 달걀 노른자 등 소수입니다. 우리의 식단에 들어 있는 비타민 D의 대부분은 비타민 D가 첨가된 음식물에서 난 것입니다. 캐나다에서는 우유 및 마가린에 반드시 비타민 D를 첨가해야 합니다. 요구르트, 두유 등의 다른 식품에도 비타민 D가 첨가되어 있을 수 있습니다. 특정 식품에 비타민 D가 들어 있는지, 얼마나 들어 있는지 알아보려면 라벨에 표시된 일일 권장섭취량백분율(%DV)을 확인하십시오. 일일 권장섭취량의 15% 이상이 함유된 식품은 칼슘이 많이 든 것입니다.

보충제를 꼭 먹어야 하나?

아래의 함유 식품표는 여러분이 평소 칼슘 및 비타민 D를 얼마나 섭취하고 있는지 보여줍니다. 자신이 섭취하고 있는 양이 충분하지 않을 경우, 식단에 칼슘 및 비타민 D 함유 식품을 더 추가하십시오. 식품만으로는 칼슘 및 비타민 D를 충분히 섭취하기가 어렵다면 보충제를 먹을 수 있습니다. 자신에게 가장 적합한 보충제의 종류 또는 양에 관해 의문이 있을 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

매일 400IU의 비타민 D 보충제를 먹어야 하는 두 집단:

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

비타민 D 함유 식품

식품	섭취량	비타민 D 함량
달걀 노른자 - 익힌 것	1 개	32 IU
청어 - 대서양, 익힌 것	75 g	161 IU
고등어 - 대서양, 익힌 것	75 g	78 IU
마가린	10 mL	60 IU
우유	250 mL	103 IU
연어 - 대서양, 야생, 익힌 것	75 g	245 IU
연어 - 참, 통조림	75 g	202 IU
연어 - 팡크, 통조림	75 g	435 IU
연어 - 소크아이, 통조림	75 g	557 IU
정어리 - 대서양, 통조림	75 g	70 IU
두유 - 무가당, 강화	250 mL	87 IU
송어 - 익힌 것	75 g	148 IU
참치 - 블루핀, 익힌 것	75 g	219 IU
참치 - 통조림, 라이트	75 g	36 IU
참치 - 엘로핀 (알바코어/아히), 익힌 것	75 g	106 IU

칼슘 함유 식품

식품	섭취량	칼슘 함량
우유 및 우유 제품		
버터밀크	250 mL (1 c)	300 mg
치즈 - 단단한 것	50 g	370 mg*
코티지 치즈 - 1%	250 mL (1 c)	146 mg
케피어	250 mL (1 c)	267 mg
우유 - 연유	125 mL (1/2 c)	367 mg
우유 - 전지, 2%, 1%, 탈지	250 mL (1 c)	291 to 316 mg
요구르트	175 g (3/4 c)	272 mg*
견과, 씨앗 및 콩류		
아몬드 버터	30 mL (2 큰술)	113 mg
아몬드 - 드라이 로스트	60 mL (1/4 c)	94 mg
검은콩 - 익힌 것	175 mL (3/4 c)	34 mg
병아리콩 - 익힌 것	175 mL (3/4 c)	59 mg
흰강낭콩 - 익힌 것	175 mL (3/4 c)	93 mg
핀토콩 - 익힌 것	175 mL (3/4 c)	58 mg
참깨씨 - 말린 것	60 mL (1/4 c)	23 mg
타히니(참깨 버터)	30 mL (2 큰술)	130 mg
흰콩 - 익힌 것	175 mL (3/4 c)	119 mg
콩 식품 및 두유		
두유 - 무가당, 강화	250 mL (1 c)	318 mg
두유 - 무가당, 일반	250 mL (1 c)	65 mg
대두 - 두부피	150 g	282 mg
템페 - 익힌 것	150 g	144 mg
두부 - 황산칼슘으로 만든 것	150 g	525 mg
채소 및 과일		
브로콜리 - 삶아서 물 뺀 것	125 mL (1/2 c)	33 mg
가이란 - 익힌 것	125 mL (1/2 c)	46 mg
배추/청경채 - 삶아서 물 뺀 것	125 mL (1/2 c)	84 mg
케일 - 삶아서 물 뺀 것	125 mL (1/2 c)	49 mg
겨갯잎 - 삶아서 물 뺀 것	125 mL (1/2 c)	87 mg
오크라 - 삶아서 물 뺀 것	125 mL (1/2 c)	65 mg
오렌지	1 개(중간 것)	52 mg
순무순 - 삶아서 물 뺀 것	125 mL (1/2 c)	104 mg
기타		
블랙스트랩 당밀	15 mL (1 큰술)	179 mg
말린 생선 - 빙어	35 g	560 mg
연어 - 핑크, 뼈째 통조림한 것	75 g	212 mg
정어리 - 대서양, 뼈째 통조림한 것	75 g	286 mg
해초(우뭇가사리) - 말린 것	125 mL (1/2 c)	50 mg
해초 - 미역, 날것	125 mL (1/2 c)	63 mg

mL = 밀리리터, g = 그램, c = 컵, mg = 밀리그램

*칼슘 함량은 제품마다 다를 수 있으므로 제품 라벨을 확인하십시오

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.