

## 철과 건강 Iron and your health

### 왜 철이 중요한가?

철은 우리 몸이 헤모글로빈을 만드는 데 사용하는 미네랄입니다. 헤모글로빈은 적혈구에서 발견되며 산소가 온 몸 구석구석 공급되도록 합니다.

철이 부족하면 헤모글로빈이 부족하게 되어 철결핍성 빈혈이 생길 수 있습니다. 빈혈의 증상에는 항상 피곤한 느낌과 쉽게 병이 나는 현상이 포함됩니다.

철은 영유아 및 소아에게 특히 중요합니다. 철은 건강한 성장, 뇌 발달 및 면역 기능을 촉진합니다. 대부분의 건강한 아기는 6개월쯤 지속될 수 있는 철분이 저장된 상태로 태어납니다. 이때쯤 아기는 고형식을 먹기 시작할 수 있습니다. 철분이 풍부한 식품을 하루에 여러 번 먹으면 철분 필요량을 충족하게 해줍니다.

### 내 몸에 철이 얼마나 필요한가?

매일 다음과 같은 양의 철분을 섭취하도록 하십시오:

| 연령           | 성별   |      |
|--------------|------|------|
|              | 남    | 여    |
| 1-3 세        | 7mg  | 7mg  |
| 4-8 세        | 10mg | 10mg |
| 9-13 세       | 8mg  | 8mg* |
| 14-18 세      | 11mg | 15mg |
| 19-50 세      | 8mg  | 18mg |
| 51 세 이상      | 8mg  | 8mg  |
| 임신 중(연령 무관)  | -    | 27mg |
| 수유 - 19 세 미만 | -    | 10mg |
| 수유 - 19 세 이상 | -    | 9mg  |

mg = 밀리그램

\*이 나이에 월경을 하는 여성에게 권장되는 일일 철분 섭취량은 11mg 입니다.

### 사람에 따라 철이 더 많이 필요하기도 한가?

예. 사람에 따라 위의 표에 표시된 양보다 많은 철분을 섭취해야 할 수도 있습니다.

**채식주의자**는 육류, 생선, 가금육 등을 먹는 사람의 거의 두 배쯤 철분을 섭취해야 합니다. 식물성 식품에 함유된 철분은 동물성 식품에 함유된 철분만큼 몸에 잘 흡수되지 않기 때문입니다. 아래는 식물성 식품에서 대부분의 철분을 섭취하는 방법입니다.

**여전히 월경을 하는 51 세 이상자**는 19-50 세 여성에 대한 권장량을 계속 따를 수 있습니다. 월경혈이 많은 사람은 철분이 더 필요할 수 있습니다.

**헌혈을 자주 하는 사람**은 헌혈 빈도 등 여러 요소에 따라 철분이 더 필요할 수 있습니다.

**지구력 스포츠 선수**(장거리 달리기 선수 등)는 철분 손실 등 여러 가지 이유로 철분이 더 필요할 수 있습니다.

제산제 등 특정 약물을 복용하고 있거나 셀리악병 등의 질환이 있는 사람도 철분을 더 많이 섭취해야 할 수 있습니다. 자신에게 철이 더 많이 필요하다고 생각될 경우, 철분 필요에 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

### 임신부는 어떻게 충분한 철분을 섭취할 수 있나?

임신 중에는 아기의 성장을 촉진하기 위해 철분이 더 많이 필요합니다. 철분을 충분히 섭취하려면 철분이 풍부한 다양한 식품을 선택하고, 매일 철분이 16-20mg 함유된 종합 비타민제를 복용하십시오. 임신 전에 철분 수치가 낮았을 경우, 철분을 더 많이 섭취해야 할 수도 있습니다. 여러분의 철분 필요에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

### 식품에 함유된 철분은 어떤 종류가 있나?

식품에는 두 종류의 철분이 함유되어 있습니다:

- **헴철:** 헴철은 우리 몸에 잘 흡수되며 육류, 생선, 가금육 등에 들어 있습니다

- **비헴철:** 비헴철은 우리 몸에 잘 흡수되지 않습니다. 콩, 완두콩, 렌즈콩, 통곡류, 짙은 녹색 채소, 견과, 씨앗, 달걀 등에 함유되어 있습니다. 아침식사용 시리얼, 유아용 시리얼, 파스타 등에 첨가될 수도 있습니다

### 철분의 대부분을 식품에서 섭취하려면 어떻게 해야 하나?

헴철이 함유된 식품이나 비타민 C 가 풍부한 식품을 섭취하면 식품에서 비헴철을 더 많이 흡수할 수 있습니다. 비타민 C 가 풍부한 식품은 붉은/노란/녹색 피망, 브로콜리, 방울양배추, 스노피, 파파야, 키위, 딸기, 오렌지, 자몽 등입니다.

대부분의 철분을 식품에서 섭취하려면 다음과 같은 식품 조합을 시도해보십시오:

- 아침식사용 철분 강화 시리얼(비헴철) + 오렌지 1 개 또는 자몽 반 개(비타민 C)
- 청대완두 수프(비헴철) + 약간의 돼지고기 햄(헴철)
- 시금치(비헴철) + 딸기 또는 피망(비타민 C)으로 만든 샐러드
- 토마토 소스를 뿌린 렌즈콩(비헴철), 브로콜리 및 붉은 피망(비타민 C)

음식에 함유된 비헴철의 양을 늘리려면 주물 조리 기구로 조리하십시오.

식사 중에 차 또는 커피를 마시거나 칼슘 보충제를 복용하지 마십시오. 식품에서 흡수되는 비헴철의 양을 감소시킬 수 있습니다. 식후 1-2 시간 후에 마시십시오.

### 철분이 풍부한 음식을 식사 및 간식에 넣으려면 어떻게 해야 하나?

- 쉽게 먹을 수 있는 간식으로 찬장에 참치 통조림과 통곡 크래커를 넣어두십시오

- 시리얼 및 베이킹 식품에 블랙스트랩 당밀, 견과, 건포도 또는 건살구를 첨가하십시오
- 녹색 잎채소 샐러드에 호박씨 또는 구운 닭고기를 뿌리십시오
- 샐러드, 수프, 찜 등에 콩, 완두콩 또는 렌즈콩을 첨가하십시오
- 두부 또는 양갈비에 타히니를 뿌리십시오

### 철 보충제를 먹어야 하나?

사람에 따라 철분이 풍부한 식품을 매일 섭취하는 한편 철 보충제를 먹어야 할 수도 있습니다.

보건의료 서비스 제공자가 권장할 경우에만 철 보충제를 복용하십시오. 과다한 철은 해로울 수 있습니다(특히 유아 및 소아에게). 철 보충제(철이 포함된 종합 비타민 포함)는 항상 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

혈색소침착증 환자는 과다한 철을 흡수하므로 철 보충제를 복용하지 말아야 합니다.

몸에 흡수되는 철분의 양을 감소시키는 의약품 및 보충제가 많습니다. 철분 보충제를 하루 중 언제 복용하는 것이 가장 좋을지, 약사와 상담하십시오.

### 자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File #68d 식품에 함유된 철](#)
- [HealthLinkBC 파일 #69i 영유아를 위한 고철분 식품](#)
- 캐나다 영양소 파일(Canadian Nutrient File): <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.