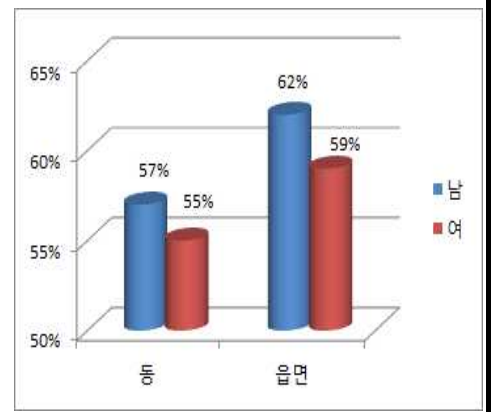
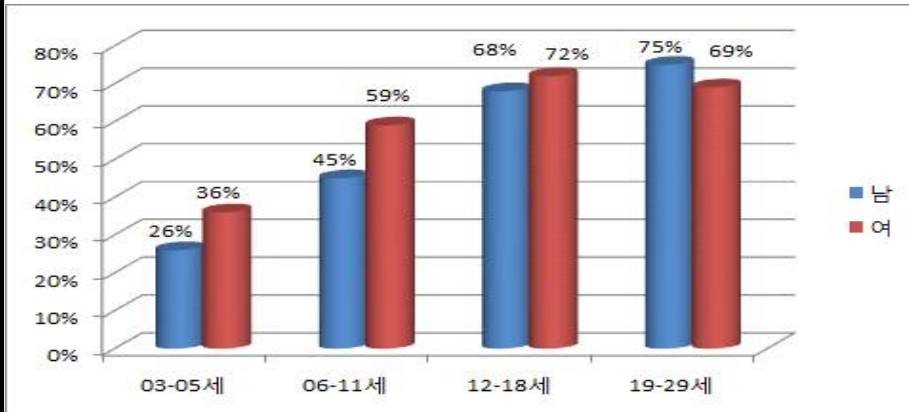


## 면역력 강화에 필수적인 비타민C를 매일 충분히 섭취하자

2015년 12월 질병관리본부가 발표한 2014 국민건강통계자료에 의하면 비타민C 섭취가 부족한 사람이 많은 것으로 나타났습니다.

### 영양섭취기준(평균필요량)미만 섭취자



위에서 서술한 결과는 1일 간의 섭취량 조사로부터 산출한 값이기 때문에 개인의 일상적인 섭취 수준을 평가하는 데 적합하지 않으며 영양문제집단의 크기가 과대 산출될 가능성이 높다는 한계점을 가지고 있으나 문제 영양소 및 영양취약 집단 추정을 위한 자료로 활용할 수 있습니다.

### ● 비타민C 기능

사람의 경우 비타민C는 생합성의 최종단계에서 필요한 글로노락톤 산화효소의 결손으로 합성이 되지 않아, 반드시 섭취해야 하는 필수적인 영양소이며 콜라겐 합성, 항산화작용, 철 흡수와 면역기능, 호르몬 및 기타 생체조절물질의 생합성에 관여합니다.

### ● 비타민C 1일 섭취기준

연령	남자		여자		연령	남자		여자	
	평균필요량	상한섭취량	평균필요량	상한섭취량		평균필요량	상한섭취량	평균필요량	상한섭취량
3-5세	30mg	500mg	30mg	500mg	12-14세	70mg	1,400mg	75mg	1,400mg
6-8세	40mg	700mg	45mg	700mg	15-18세	80mg	1,500mg	70mg	1,500mg
9-11세	55mg	1,000mg	60mg	1,000mg	19-29세	75mg	2,000mg	75mg	2,000mg

### ● 비타민C 급원식품

주요 급원은 과일과 채소이며 충분히 섭취하려면 하루 5회 이상 과일과 채소를 먹을 것을 권장합니다. 현재 한국인의 주요 급원 식품으로 감귤류, 딸기, 감 등의 과일과 배추김치, 풋고추, 무, 감자 등의 채소가 있으며 가공식품으로는 과일주스가 포함되어 있습니다. 대표적인 비타민C 함유식품으로는 계절적인 차이는 있겠지만, 딸기, 오렌지(주스) 레몬(주스), 풋고추, 귤, 피망, 브로콜리, 키위, 토마토 등이 있으며 이외에도 감자, 양배추, 시금치 등은 비타민 C가 풍부한 식품이므로 하루 약 200mg의 비타민C는 쉽게 섭취될 수 있습니다.

### ● 비타민C 결핍/과잉

결핍되면 괴혈병, 허약감 증세, 심리적 장애증세 등이 나타나고, 많이 섭취하였을 때 암이나 기형을 유발한다는 보고는 없으나, 구토, 설사 등의 문제가 있을 수 있습니다. 과잉 섭취의 경우 대부분 대사되지 않은 채 배설되기 때문에 다량의 수산형성과 신석증의 유발은 드문 경우라고 볼 수 있습니다.

### ● 흡연자와 비타민C

흡연자는 비흡연자에 비해 높은 산화 스트레스와 대사의 차이를 보이므로 35mg을 추가 섭취하도록 권장하고 있습니다.

### ● 스트레스와 비타민C

우리 몸에서 일어나는 스트레스 반응은 아드레날린이 주도하는데, 그 아드레날린을 만드는 데 비타민C가 꼭 필요하고, 스트레스가 크면 클수록 비타민C의 필요량은 늘어납니다. 실제 흰쥐는 스스로 많은 양의 비타민C를 매일 합성하는데 과도한 스트레스를 주었더니 그 합성량이 무려 4배 늘어난 사실이 보고된 바 있습니다.

자료출처 : 식품의약품안전처, 2015한국인영양소섭취기준(보건복지부),2010.6.3.이왕재 교수 서울대의대 || 경향신문

**파릇파릇 봄나물,  
충분히 씻고 데쳐서 드세요!**



● **봄나물의 영양성분**

- 봄철 피로감은 신진대사가 활발해지면서 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제 때 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 주요 원인으로 비타민, 무기질 등 영양성분이 풍부한 봄나물은 봄철 입맛을 돋울 뿐만 아니라 춘곤증을 이기는데 도움을 줍니다.
- ※ 한 끼 식사에서 냉이 30(7~10개)g, 참나물 40g(10~15개), 취나물(참취) 45g(20~30개)을 섭취할 경우 일일 영양소기준치와 비교하여 비타민A 101%, 비타민C 35%, 비타민B2 23%, 칼슘 20% 섭취 가능
- 그러나, 일부 봄나물은 잘못 섭취할 경우 식중독을 일으킬 수 있기 때문에 반드시 올바른 조리법, 섭취 시 주의사항 등에 대한 확인이 필요합니다.



● **봄나물 조리 요령**

- 두릅.다래순.원추리.고사리 등은 반드시 끓는 물에 데쳐 독성분을 제거한 후 섭취해야 합니다. 봄나물은 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 깨끗이 세척합니다.
- 또한, 맨손으로 나물을 무칠 경우 식중독 발생 위험이 높으므로 반드시 일회용 장갑을 착용하고 위생적으로 조리해야 합니다.
- 조리 시 소금 대신 들깨가루를 사용하거나, 생채의 경우 소금보다는 식초를 넣으면 봄나물이 가진 본래의 향과 맛을 살릴 수 있습니다.
- 특히 원추리는 어린순만 섭취하고, 끓는 물에 데친 후 2시간 이상 차가운 물에 담가 두세요.
- 도시 하천변 등에서 자라는 야생 봄나물은 농약, 중금속 등의 오염이 높을 수 있으니 가급적 채취하지 말고, 구입한 봄나물도 반드시 올바른 조리법을 지켜야 합니다.

자료출처 : 식품의약품안전처