



건강한 식재료 이야기

칼슘섭취의 중요성

* 칼슘이란?

칼슘은 인체 내에 가장 많이 함유되어 있는 무기질로 체중의 1.5~2.0%를 차지하며 이중 99%의 칼슘이 뼈와 치아에 함유되어 있고, 나머지 1%정도의 칼슘은 혈액, 세포내·외액, 근육 등에 존재하면서 혈액응고, 신경 전달, 근육수축 및 이완, 세포 내 대사작용 등 다양하고 중요한 생리조절 기능을 담당하고 있습니다. 칼슘은 대부분 소장에서 흡수되며, 이때 칼슘이 얼마나 잘 흡수되는지는 식사에 포함된 다른 영양소나 칼슘 급원 식품의 종류, 개인의 칼슘 영양상태와 요구량 및 연령에 따라 큰 차이를 보입니다.



* 칼슘 부족과 칼슘 과잉



불면증

칼슘은 수면호르몬인 세로토닌의 생산을 돕습니다.



우울증

칼슘은 행복호르몬이라고도 불리는 세로토닌의 생산을 돕습니다.



체중증가

칼슘은 지방의 흡수를 줄이고 지방을 태우는 역할을 합니다.



탈모

칼슘은 철분이나 요오드, 아연 등과 함께 모발을 구성하는 성분입니다.



충치와 잇몸출혈

칼슘은 치아를 구성하는데 부족 시 잇몸출혈, 염증, 충치 등이 발생합니다.



피부건조

칼슘이온이 피부장벽의 수분과 지질균형을 맞춥니다.



월경전 증후군(PMS)

칼슘이 호르몬 변화에 따른 신경전달 물질의 불안정성을 완화합니다.



골다공증

칼슘은 뼈를 구성하는데 부족 시 골밀도가 감소하게 됩니다.



성장지연

칼슘 부족 시 뼈의 성장과 골밀도 형성이 저하됩니다.

칼슘 과다 섭취 시 문제점

칼슘은 골다공증을 예방하고 치료에 도움이 되지만, 과다 섭취할 경우 칼슘이 뼈로 가지 않고 근육과 인대조직, 혈관내벽 등에 쌓일 수 있습니다.



심혈관질환



석회화 건염



동맥경화증



소화계통 문제 유발



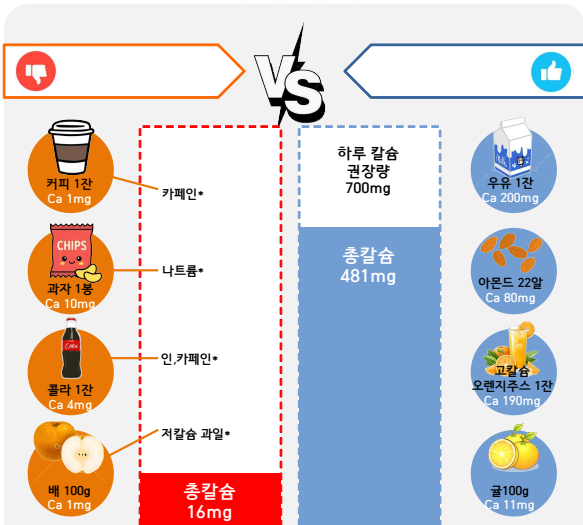
신장결석 유발



영양소 흡수저해

* 칼슘공급원식품

식품군	대표식품	특징
우유·유제품	우유, 치즈, 요구르트	흡수율이 가장 높은 칼슘 공급원
빠져 먹는 생선	멸치, 방어포, 정어리	빠까지 먹어 칼슘이 풍부
녹색 채소	브로콜리, 케일, 청경채	칼슘과 비타민이 풍부
콩류	두부, 검은콩, 강낭콩	식물성 단백질과 칼슘 함유
견과류	아몬드, 참깨, 들깨	칼슘과 건강한 지방 풍부



*카페인, 인, 나트륨은 칼슘 배출을 증가시켜 흡수를 방해합니다. (출처, 닥터킴인)

* 칼슘급원식품

유채나물, 시금치, 청경채 등 녹색채소



유채나물



시금치



청경채

녹색채소에는 칼슘이 많이 들어있습니다
하지만 흡수율이 10~20%정도로 높지 않습니다.

우유및 유제품



우유



요거트



치즈

우유는 칼슘 흡수율이 약 40~50%정도로 아주 높은 칼슘급원입니다.
우유 속 유청 단백질의 성분이 뼈의 대사를 효율적으로 조절합니다.

두부



두부

두부는 콩의 칼슘과 더불어 응고과정에 칼슘이 더해져 칼슘이 풍부한 식품입니다
콩에는 이소플라본이라는 물질이 골질량이 감소되는 속도를 늦춥니다.

뱅어포, 멸치 등 뼈째 먹는 생선



멸치



뱅어포



뱅어포

뼈째 먹는 생선은 흡수율이 30%정도로 높기 때문에 우유 알러지가 있는 사람에게 훌륭한
칼슘 급원입니다. 멸치를 가루로 만들어 먹는것도 흡수를 높일 수 있습니다.

면역력을 향상 시키는 슈퍼푸드



베리류
항산화성분, 비타민A,C 많음



시금치
오메가-3 지방산이 많고,
폴리페놀이 많음.



요거트
프로바이오틱스 많음



토마토
리코펜이 많이 들어있음.



호두
카로티노이드가 풍부함.



당근
식물성 오메가-3, 엽산이
풍부함.

항산화성분	산화를 억제해서 세포의 노화를 예방
비타민A	시력과 신체의 저항력을 강화
비타민C	면역체계를 강화, 암과 각종 만성 질환을 예방, 심장혈관 기능을 건간 하게 해줌
폴리페놀	염증을 가라 앉히는 성분
프로바이오틱스	몸 속 나쁜 박테리아와 싸워 건강을 유지, 면역체계 강화와 암 예방효과
리코펜	폐암, 전립선암, 방광암, 피부암, 위암 등의 발병을 줄임
카로티노이드	노화를 방지하고 항암효과가 뛰어남
식물성오메가-3	심장병과 골다공증을 예방
엽산	뇌 활동에 필요한 중요한 성분

면역력을 향상 시키는 음식

면역력은 영양상태,수면,스트레스,운동습관 등 다양한 요인에 영향을 받습니다.
이 중에서도 영양섭취는 면역체계 유지에 중요한 역할을 하는데요. 비타민,미네랄,항산화 성분 등이 풍부한
식품을 꾸준히 섭취하면 몸의 방어 기능을 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.



1. 마늘

마늘에는 콜레스테롤 형성을 막아주는 알리신이라는 물질이 있는데,
이 물질은 항바이러스, 항생 물질을 포함해 면역력을 기르는 데 도움이 됩니
다. 영국에서 146명을 대상으로 12주간 마늘 추출물을 먹은 사람과 섭취하지
않은 사람의 감기 발생률을 비교한 결과 마늘을 먹은 사람이 감기에 2/3나 덜
걸리는 것으로 나타났다.

2. 요거트

배양균이 살아있는 요거트는 건강한 박테리아로 각종 병을 유발하는 세균을
막아 장을 튼튼하게 합니다. 오스트리아 비엔나 대학에서 실시한 연구에 따르
면 매일 약 200g정도의 요거트를 섭취할 경우, 면역력 증진을 위한
약을 먹는 것과 같은 효과를 볼 수 있다고 한다.



3. 버섯

워싱턴 DC의 한의학 연구소에 따르면 버섯은 백혈구 생산을 증진시키고
활발하게 작용하도록 돕는다. 이는 바이러스 감염에 강력하게 대응하는 힘을
주어 면역력을 높이는 좋은 방법이 된다.

4. 소고기

아연은 채식주의를 하는 사람에게 가장 부족한 영양소 중 하나다.
고기에는 면역력을 돕는 미네랄 성분인 아연이 풍부하게 들어있다.
아연은 백혈구 생산과 관련해 가장 중요한 영양소로 감염에 대비하기 위해서
는 소고기 섭취를 통해 면역력을 키워야 한다.



매일 먹으면 독이 되는 음식

건강을 위해 챙겨먹는 음식이라도 지나치게 자주 섭취하면 오히려 몸에 부담이 됩니다.



1. 미역 - 요오드 과다섭취 주의

미역은 갑상선 건강에 중요한 요오드가 풍부합니다.

하지만 요오드를 지나치게 많이 섭취할 경우
갑상선 기능 저하증이나 갑상선 기능 항진증을 유발할 수 있습니다.

주의가 필요한 사람	권장 섭취 빈도
- 갑상선 질환이있는사람 - 임산부 - 갑상선 가족력이있는 사람	주 2~3회 정도가 적당



2. 참치 - 수은 축적 위험

참치는 고단백 저지방 식품이지만, 큰 어종일수록 수은 축적 가능성이 높습니다. 수은은 몸에서 쉽게 배출되지 않아
장기간 과다섭취할 경우 신경계와 신장건강에 악영향을 줄 수 있습니다.

주의가 필요한 사람	권장 섭취 빈도
- 임신 준비 중인 여성 - 임산부 - 어린이	주 1~2회 소량 섭취



3. 시금치 - 신장결석 위험 증가

시금치는 철분과 엽산이 풍부한 대표적인 건강채소입니다.
하지만 옥살산 함량이 높아 칼슘과 결합하면 신장결석의 원인이 되는 옥살산칼슘을 형성할 수 있습니다.

안전하게 먹는 방법	권장 섭취 빈도
- 끓는 물에 데쳐서 섭취 - 다양한 채소와 번갈아 먹기	주 2~3회 이하