



성인용 비타민 및 미네랄 보충제 Vitamin and Mineral Supplements for Adults

가장 좋은 비타민 및 미네랄 공급원은 무엇인가?

비타민 및 미네랄을 포함한 각종 영양소의 가장 좋은 공급원은 식품입니다. 식품마다 다른 종류 및 양의 비타민 및 미네랄이 들어 있습니다. 예를 들어, 우유는 다량의 칼슘, 소량의 비타민 C, 그리고 비타민 A, B12 및 D 등의 다른 영양소도 들어 있습니다. 오렌지는 소량의 칼슘, 다량의 비타민 C, 그리고 엽산, 칼륨 등의 다른 영양소도 들어 있습니다. 식품은 단백질, 지방, 탄수화물, 섬유, 기타 건강에 유익한 각종 천연 물질의 공급원이기도 합니다.

채소, 과일, 통곡류, 우유 및 대체품 등의 다양한 식품과 콩, 견과 및 씨앗, 생선, 살코기 등의 단백질 식품을 섭취하면 영양소 필요를 충족할 수 있습니다.

다양하고 균형 잡힌 식단에 따른 식생활을 할 경우, 많은 사람이 충분한 비타민 및 미네랄을 식품으로부터 섭취합니다. 그러나 비타민 또는 미네랄 보충제, 또는 두 가지 다 먹어야 하는 사람도 있습니다. 보충제를 먹을 필요가 있는지 알아보려면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

어떤 경우에 보충제를 먹어야 하나?

식품 선택에 제한이 있거나 어떤 의학적 문제가 있을 경우, 삶의 특정 시기에 비타민 또는 미네랄 보충제, 또는 두 가지 다 섭취해야 할 수도 있습니다.

여성

플레이트는 식품에 함유된 비타민 B입니다. 임신 전/중에 플레이트를 충분히 섭취하면 태아의 뇌와 척추(신경관)의 발달이 촉진됩니다.

보충제에 든 플레이트는 엽산이라고 합니다. 임신 연령이 되었거나 이미 임신 또는 수유 중인 여성은 엽산 400mcg(400µg 또는 0.4mg)이 든 종합 비타민을 매일 드십시오. 비타민 B12가 든 것을

골라야 합니다. 그리고 플레이트가 함유된 다음과 같은 식품도 꾸준히 섭취해야 합니다:

- 콩류(강낭콩, 병아리콩, 렌즈콩 등)
- 암녹색 잎과리 채소(시금치 등)
- 곡물 제품(영양 강화 파스타 및 시리얼 등, 엽산이 첨가된 것)

엽산과 임신에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLink BC File #38c 임신과 영양: 엽산과 신경관결손](#)을 참고하십시오.

사람에 따라 철이 다른 사람보다 더 많이 필요할 수도 있습니다. 자신에게 철이 얼마나 필요한지 알아보려면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

임신부는 태아의 성장과 발달을 촉진하기 위해 철분이 더 많이 필요합니다. 철분이 풍부한 식품을 섭취하는 한편 철이 16-20mg 함유된 영양보충제를 매일 복용하는 것이 바람직합니다. 임신부를 위한 영양보충제에는 흔히 권장량의 철분 및 엽산이 들어 있습니다.

철분이 많이 함유된 식품은 다음과 같습니다.

- 육류, 가금육, 조개, 생선
- 렌즈콩 및 말린 강낭콩
- 철분 강화 시리얼
- 시금치, 근대, 완두콩, 아스파라거스, 비트잎 등의 채소

만 50 세 이상 성인

만 50 세가 넘으면 비타민 D의 필요가 더 커집니다. 만 50 세가 지난 성인은 매일 400IU의 비타민 D 보충제를 먹고 다음과 같은 비타민 D 함유 식품을 섭취하는 것이 바람직합니다:

- 우유, 분말 우유 및 무가당 연유

- 비타민 D 강화 두유
- 기름기 많은 생선(연어, 정어리 등)

또한, 만 50 세 이상 성인은 비타민 B12 보충제를 먹거나 비타민 B12 강화 식품을 섭취하는 것이 바람직합니다. 나이가 들수록 우유 및 유제품, 육류, 생선, 가금육, 달걀 등의 천연 공급원에서 흡수하는 비타민 B12 가 점점 줄기 때문입니다. 비타민 B12 강화 식품은 다음과 같습니다:

- 몇몇 두유 음료
- 몇몇 육류 대체품(채식 햄버거, 인조 닭고기, 생선, 미트볼 등)

비타민 B12 강화 식품 여부를 확인하려면 식품 라벨의 영양성분표를 보십시오. 비타민 B12 가 표시되어 있지 않다면 강화 식품이 아닙니다.

특수 식이의 경우

동물성 식재품을 먹지 않는 사람은 비타민 B12 강화 식품 또는 보충제를 먹어야 합니다. 비타민 D 도 충분히 섭취하기 어렵기 때문에 보충제를 먹는 것이 바람직합니다.

우유 또는 칼슘 강화 음료를 마시지 않거나 칼슘이 풍부한 식품을 섭취하지 않는 사람은 칼슘 보충제를 먹어야 할 수 있습니다. 종합 비타민/미네랄 보충제에는 일일 필요량을 충족하기에 충분한 칼슘이 들어 있지 않습니다.

골다공증 환자도 칼슘 및/또는 비타민 D 보충제를 먹어야 할 수 있습니다.

식품 알레르기/과민증이 있거나 식단이 제한된 사람은 비타민 또는 미네랄 보충제, 또는 두 가지 다 먹어야 할 수 있습니다.

건강에 유익한 식생활을 하지 않을 경우 종합 비타민/미네랄 보충제(MVM)를 먹어야 하나?

다양하고 균형 잡힌 식생활을 하기가 어려울 경우, 종합 비타민/미네랄 보충제(MVM)를 먹는 것이 유익할 수 있습니다.

8-1-1 로 전화하여 여러분의 식품 및 영양소 필요에 관해 영양사와 상담하십시오. MVM

보충제를 먹어야겠다고 결정할 경우, 여러분의 필요를 충족하기에 충분한 양의 비타민 및 미네랄이 들어 있는 제품을 선택할 때 영양사 또는 약사가 도와줄 수 있습니다.

비타민 및 미네랄을 많이 섭취해야 하나?

일반적으로는 그렇지 않습니다. 특정 건강 문제를 치료하기 위해 다량의 특정 비타민 또는 미네랄이 권장될 수도 있습니다. 예를 들어, 혈중 철분 수치가 낮으면 철분 보충제를 먹어야 할 수 있습니다.

그러나 보건의료 서비스 제공자가 권유하지 않는 한 어떤 비타민 또는 미네랄이건 다량 복용하는 것은 삼가십시오. 안전 한도 또는 상한섭취량(UL)을 초과할 위험이 있습니다. UL 은 특정 비타민 또는 미네랄의 일일 섭취량 한도를 뜻합니다.

보충제를 고를 때 무엇에 유의해야 하나?

비타민/미네랄 보충제를 살 때는 천연제품번호(NPN)를 확인하십시오. NPN 이 있다는 것은 천연건강보조제품(Natural and Non-prescription Health Products)에 대한 캐나다 보건부(Health Canada)의 안전 기준을 충족하는 제품임을 뜻합니다. 유효 기한을 확인하십시오. 유효 기한이 이미 지났거나 다 복용하기 전에 유효 기한이 지날 제품은 구매하지 마십시오.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #68c 철과 건강](#)
- [HealthLinkBC File #68d 식품에 함유된 철](#)
- [HealthLinkBC File #68e 칼슘 및 비타민 D 함유 식품](#)
- [HealthLinkBC File #68g 엽산과 건강](#)
- [HealthLinkBC File #68j 성인의 건전한 식생활과 건전한 노화](#)

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