



식품에 함유된 철 Iron in Foods

왜 철이 중요한가?

철은 우리 몸이 헤모글로빈을 만드는 데 사용하는 미네랄입니다. 헤모글로빈은 적혈구에 들어 있으며 우리 몸 구석구석에 산소를 공급합니다. 영유아 및 소아는 뇌 발달 등의 건강한 성장과 발달에 철이 필요합니다.

여러분의 몸에 매일 필요한 철의 양은 연령, 성별, 임신 또는 모유 수유 여부, 여러분이 섭취하는 철 공급원 식품의 종류 등에 따라 다릅니다.

어떤 식품에 철이 들어 있나?

철은 다음과 같은 다양한 식품에 들어 있습니다:

- 육류, 가금육, 생선
- 달걀
- 콩, 완두콩, 렌즈콩, 두부
- 몇몇 채소(시금치, 비트 등)
- 통곡류(퀴노아, 통귀리, 통곡 빵 등)
- 견과, 씨앗, 몇몇 말린 과일(건포도 등)

몇몇 식품은 철분이 첨가되어 있습니다. 캐나다에서는 흰 밀가루, 고기 대용물 등 특정 식품에 철분이 첨가되어야 합니다. 아침식사용 시리얼, 유아용 시리얼, 파스타 등의 다른 식품에도 철분이 첨가되어 있을 수 있습니다. 철분이 첨가되었는지, 얼마나 첨가되었는지 알아보려면 영양성분표를 읽어보십시오.

어떤 종류의 철이 있나?

식품에 함유된 철은 두 종류가 있습니다:

- **헴철**은 육류, 생선 및 가금육에 들어 있으며 우리 몸에 잘 흡수됩니다.
- **비헴철**은 달걀 및 식물성 식품(콩, 렌즈콩, 견과 및 씨앗, 통곡류, 몇몇 채소 등)에 들어 있습니다. 철분이 첨가된 식품에도 들어

있습니다. 이 철은 우리 몸에 잘 흡수되지 않습니다.

헴철이 함유된 식품이나 비타민 C가 많이 함유된 식품을 섭취하면 비헴철을 더 많이 흡수할 수 있습니다. 비타민 C가 많이 함유된 식품은 다음과 같습니다:

- 붉은/노란/파란 피망
- 브로콜리, 싹양배추, 스노피
- 파파야, 키위, 딸기
- 오렌지, 자몽

식품에 철이 얼마나 들어 있나?

아래의 철 공급원 식품표를 참조하여, 특정 식품에 철이 얼마나 들어 있는지 알아볼 수 있습니다. 캐나다 영양소 파일(Canadian Nutrient File)을 참조할 수도 있습니다.

라벨이 붙어 있는 식품은 영양성분표를 읽어보십시오. 영양성분표에 표시된 일일섭취량대비백분율(%DV)은 특정 식품에 철분이 ‘소량’ 또는 ‘다량’ 들어 있는지 말해줍니다. ‘소량’은 5% DV 이하, ‘다량’은 15% DV 이상입니다. 몇몇 라벨은 철분 함량이 밀리그램으로 표시되어 있기도 합니다.

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File #68c 철과 건강](#)
- 특정 식품의 철분 함량: [캐나다 영양소 파일\(Canadian Nutrient File\)](#)

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.

철 공급원 식품

헴철 함유 식품	분량	철(mg)
간(돼지, 닭, 소)*	75 g (2 ½ oz)	4.6 - 13.4
굴** 또는 홍합	75 g (2 ½ oz)	5.0 - 6.3
양고기 또는 쇠고기	75 g (2 ½ oz)	1.5 - 2.4
조개	75 g (2 ½ oz)	2.1
징어리 - 통조림	75 g (2 ½ oz)	2.0
참치, 청어, 송어, 고등어	75 g (2 ½ oz)	1.2
닭고기 또는 돼지고기	75 g (2 ½ oz)	0.9
연어 또는 칠면조	75 g (2 ½ oz)	0.5
비헴철 함유 식품	분량	철(mg)
유아용 시리얼(철분 강화)	28 g (5 큰술)	7.0
대두 - 익힌 것	175 mL (3/4 컵)	6.5
콩 또는 렌즈콩	175 mL (3/4 컵)	3.3 - 4.9
호박씨/알맹이 - 볶은 것	60 mL (1/4 컵)	4.7
콜드 시리얼(철분 강화)	30 g	4.5
블랙스트랩 당밀	15 mL (1 큰술)	3.6
핫 시리얼(철분 강화)	175 mL (3/4 컵)	3.4
시금치 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	3.4
고기 없는 미트볼	150 g	3.2
두부(단단한 것 또는 매우 단단한 것) 또는 풋콩(익힌 것)	150 g (3/4 컵)	2.4
타히니(참깨 버터)	30 mL (2 큰술)	2.3
병아리콩	175 mL (3/4 컵)	2.2
근대 또는 비트잎 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	1.5 - 2.1
감자 - 껍질째 구운 것	1 개(중)	1.9
베이글	½개	1.9
해초 - 한천(말린 것)	8 g (1/2 컵)	1.7
자두 퓨레	60 mL (1/4 컵)	1.7
퀴노아 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	1.5
달걀	2	1.4
퀵/라지 플레이크 귀리 - 조리한 것	175 mL (3/4 컵)	1.4
아몬드, 호두 또는 피칸	60 mL (1/4 컵)	0.8 - 1.3
완두콩 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	1.3
흰빵	35 g (1 슬라이스)	1.3
달걀국수(철분 강화)	125 mL (1/2 컵)	1.2
해바라기씨/알맹이 - 기름 쓰지 않고 볶은 것	60 mL (1/4 컵)	1.2
토마토 소스 - 통조림	125 mL (1/2 컵)	1.2
자우어크라우트	125 mL (1/2 컵)	1.1
두유	250 mL (1 컵)	1.1
시금치 - 날것	250 mL (1 컵)	0.9
말린 살구 또는 건포도	60 mL (1/4 컵)	0.7 - 0.9
통밀 빵	35 g (1 슬라이스)	0.9
통밀 파스타 - 익힌 것	125 mL (1/2 컵)	0.8
아스파라거스 또는 비트 슬라이스 - 익힌 것	6 개	0.7 - 0.8

g = 그램, mg = 밀리그램, mL = 밀리리터

자료 출처: Canadian Nutrient File

*임신부는 간 또는 간 제품 섭취를 일주일에 75g(2.5oz) 이하로 제한하십시오. 간은 비타민 A 함량이 많습니다. 과도한 비타민 A는 선천성 결함을 일으킬 수 있습니다.

**BC 주에서 생산된 참굴은 카드뮴 수치가 더 높은 경향이 있습니다. 성인은 월 12 개 이하, 아동은 월 1.5 개 이하로 제한하십시오.