



유나이티드 헬스케어 제공

# 비타민 101 필수 영양소인 비타민에 대해 알아두면 좋은 점

비타민은 몸과 건강을 유지하기 위해 필요한 주요 영양소들 중의 하나라고 국립 보건원(National Institutes of Health)에서 말합니다. 그러나 슈퍼마켓의 선반에 있는 종합 비타민 한병을 골라 매일 드시기 전에, 여러분이 알아두셔야 할 몇가지 사실이 있습니다:

**사실 #1** 비타민 보충제는 비타민 섭취를 증가시키는 편리한 방법이 될 수 있지만, 음식에서 비타민을 얻는 것이 알약에서 비타민을 얻는 것보다 거의 항상 더 좋습니다. 이유는? 영양가 있는 음식들은 종종 섬유질과 같은 추가적인 건강상의 혜택을 제공하기 때문입니다. 예를 들어, 하버드 보건 학교에 따르면 캔탈로프 한 컵은 비타민 A, C, K와 칼슘, 마그네슘, 칼륨 그리고 수많은 산화방지제를 전달한다고 합니다. 국립 보건원은 나이가 있는 대부분의 사람들은 먹는 음식으로부터 필요한 모든 영양소를 얻을 수 있다고 합니다. 그러나 건강하고 영양이 풍부한 식단을 드시지 않는다면, 의사 또는 등록된 영양사와 이야기를 하셔서 여러분이 부족할 수 있는 비타민을 보충할 수 있는 특정 비타민 보충제를 추천하는지 알아보는 것이 좋습니다.

**사실 #2** 13가지 필수 비타민이 있으며, 각각의 비타민은 여러분의 몸이 최적의 상태로 작동할 수 있도록 유지하는 다른 역할을 합니다. 그렇기 때문에 모든 비타민들을 건강한 수준으로 유지하는 것이 여러분의 전반적인 건강에 중요합니다. 예를 들어, 비타민 C가 충분하지 않으면 빈혈이 생길 수 있습니다.

다음은 각 비타민의 기능에 대한 간단한 요약입니다:

- ▶ **비타민 A:** 건강한 치아, 뼈, 피부 형성 및 유지에 도움.
- ▶ **비타민 C:** 건강한 치아와 잇몸을 촉진하고 상처 치유를 빠르게 함.
- ▶ **비타민 D:** 신체가 칼슘을 흡수하도록 도움.
- ▶ **비타민 E:** 신체가 적혈구를 형성하도록 도움.
- ▶ **비타민 K:** 혈액이 서로 뭉쳐있도록 만드는데 필요.
- ▶ **비타민 B1 (티아민, thiamine):** 세포가 탄수화물을 에너지로 바꾸는데 도움.
- ▶ **비타민 B2 (리보플라빈, riboflavin):** 신체 성장 및 적혈구 형성에 중요.
- ▶ **비타민 B3 (니아신, niacin):** 건강한 피부와 신경 유지에 도움.
- ▶ **비타민 B5 (판토텐산, pantothenic acid):** 음식의 신진대사를 도우며 호르몬 생성에 필수.
- ▶ **비타민 B6:** 적혈구 형성 및 뇌 기능 유지에 도움.
- ▶ **비타민 B7 (비오틴, Biotin):** 단백질과 탄수화물의 신진대사에 필수.
- ▶ **비타민 B9 (엽산, Folate):** 적혈구 형성을 도우며 DNA 생성에 필요.
- ▶ **비타민 B12 (사이아노코발라민, cyanocobalamin):** 신진대사 및 중추신경계 유지에 중요.

**사실 #3** 일일 권장량에 따라 비타민을 충분히 섭취하고 있는지를 알아볼 수 있습니다. 국립과학 아카데미 의과대학(National Academy of Science's Institute of Medicine)에 따르면, 일일 권장량은 비타민 결핍을 피하고 건강을 유지하기 위해 필요한 하루 평균 섭취량입니다. 일일 권장량은 포장 식품의 영양 사실 상표(nutrition facts labels)에서 찾을 수 있습니다. 델리 고기와 신선한 과일처럼 바로 먹을 수 있는 생식은 [fdc.nal.usda.gov](http://fdc.nal.usda.gov)에 가서 음식의 종류를 입력하면 됩니다. 국립 보건원에 따르면, 일일 권장량은 “거의 모든 건강한 사람들”의 영양소 요구 조건을 충족시키기 위해 만들어졌다는 것을 명심하십시오. 여러분의 의사 및/또는 영양사가 여러분의 건강에 특별히 필요한 것들에 대해 더 구체적인 추천을 할 수 있습니다.

**사실 #4** 여러분의 식단은 비타민 섭취에 매우 중요한 역할을 하기 때문에, 가능한 한 많은 영양소가 풍부한 음식을 포함하는 것이 현명합니다. 여러분을 놀라게 할 수 있는 몇가지 좋은 (맛도 있는) 비타민 음식 공급원은 다음과 같습니다. 더 많은 음식 공급원은 하버드 의과 대학의 목록을 확인하십시오. [https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing\\_of\\_vitamins](https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing_of_vitamins)

스위스 치즈	비타민 A
수박	비타민 B1
버섯	비타민 B3
아보카도	비타민 B5
브로콜리	비타민 C
지방이 많은 생선	비타민 D
견과류	비타민 E
토마토 주스	비타민 B9

새로운 건강관리를 시작할때처럼, 여러분이 어떤 비타민이 필요한지 또는 시도해볼 수 있는지에 대해 의사와 상의하십시오. 그러면 다음에 비타민을 구입할때 최선의 선택을 하실 수 있을 것입니다.

유나이티드 헬스케어 카카오톡 채널



한국어 무료 전화번호  
**1-866-636-0522**  
(TTY: 711)

한인타운 아시안 정보 센터  
2970 W. Olympic Blvd., Suite 102,  
Los Angeles, CA 90006

부에나파크 아시안 정보 센터  
5832 Beach Blvd., Suite 112,  
Buena Park, CA 90621

[uhcAsian.com](http://uhcAsian.com)