

# Daily recommended Calories

기본적으로 인간이 먹는 음식에서 섭취하는 것들

**열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨, 칼슘,**

인간이 살아가면서 섭취해야할 영양소

## 1. 칼슘

칼슘은 뼈와 치아를 만들고, 유지하는데 필수적인 미네랄이다. 근육이 제 기능을 하는 데도 중요하다.

**칼슘 섭취에 좋은 음식:**

우유, 요구르트나 치즈 등의 유제품, 시금치 등의 녹색채소류, 멸치, 뱅어포 등의 뼈째 먹는 생선, 정어리, 두부 등의 콩제품 등

**하루 권장량:**

칼슘 권장량은 정상 성인으로는 700mg 이상입니다.

## 2. 철분

철분은 산소를 운반한다. 적혈구 생산을 돕고, 면역 시스템과 체온 유지 기능이 제대로 돌아가는 데도 중요한 역할을 한다. 철분이 부족하면 적혈구가 줄어들고, 빈혈이 생길 수 있다.

**철분 섭취에 좋은 음식:**

간, 굴, 녹황색 채소, 다시마, 미역, 완두, 깨, 우유, 조개류, 달걀 노른자, 말린 과일

**하루 권장량:**

철분의 하루 권장량은 성인 기준으로 남성은 9~10mg, 여성은 8~14mg이며, 인체에 무해한 최대허용량은 45mg입니다.

## 3. 마그네슘

마그네슘은 근육과 신경이 효과적으로 기능하는데 기여한다. 심장이 일정하게 뛰고, 혈당이나 혈압이 적절한 선을 유지하게 하는 데도 중요하다.

**마그네슘 섭취에 좋은 음식:**

시금치, 바나나, 다크초콜릿, 아몬드, 아보카도

**하루 권장량:**

성인의 하루 마그네슘 권장 섭취량은 남성 350mg, 여성 280mg입니다.

#### 4. 엽산

엽산은 적혈구를 포함해, 새로운 세포를 만들고 유지한다. 두뇌가 정상적으로 기능하기 위해서도 필요하다. 엽산이 풍부한 식품으로는 녹색 채소, 아보카도, 달걀, 땅콩 등이 있다.

**엽산 섭취에 좋은 음식:**

버섯, 특히 느타리버섯과 송이버섯, 익히지 않은 녹색 잎 채소, 예를 들어 시금치, 깻잎, 아스파라거스, 브로콜리, 과일, 특히 감귤류, 건조 효모, 영양 강화된 빵, 파스타, 시리얼, 구이류 중 김구이, 볶음류 중 건새우 볶음, 잔멸치 볶음

**하루 권장량:**

엽산의 권장량은 성인의 경우 1일 400mcg, 임신부와 수유부의 경우 1일 600~800mcg입니다.

#### 5. 비오틴

비타민B 복합체의 하나인 비오틴은 우리 몸에서 에너지 역할을 하는 지방산과 혈당 형성을 돕는다. 또 아미노산과 탄수화물 대사에도 기여한다.

**비오틴 섭취에 좋은 음식:**

견과류, 달걀, 간(닭고기, 쇠고기), 고구마, 버섯, 시금치, 바나나, 우유

**하루 권장량:**

비오틴의 일일 권장 섭취량은 성인 기준으로 30 마이크로그램( $\mu\text{g}$ )입니다.

#### 6. 아연

아연은 면역체계가 돌아가는데 필수적인 T-세포 발전에 기여한다. 혈소판과 상호 작용해 혈액 응고를 돕기 때문에 상처를 적절하게 치료하는데 중요하다. 또한 소화 기능과 신진 대사를 건강하게 유지하는 데에도 필수적이다.

**아연 섭취에 좋은 음식:**

육류, 굴, 조개, 통밀이나 현미와 같은 통곡물, 콩, 요거트, 우유

**하루 권장량:**

아연의 권장 섭취량은 성인 기준으로 남자는 10mg/일, 여자는 8mg/일입니다

#### 7. 오메가-3

오메가-3는 두뇌가 제대로 작동하도록 돕는다. 고혈압을 완화하고, 염증을 가라앉히는 역할도 한다.

**오메가-3 섭취에 좋은 음식:**

참치, 고등어, 정어리, 청어, 꽁치, 대구, 방어, 호두, 땅콩, 들기름, 콩기름(식물성 단백질이 다량 함유되어 있으며 오메가3 함량이 높습니다)

**하루 권장량:**

오메가-3 지방산의 권장량은 하루 1g 정도로, 심혈관계 질환의 예방을 위한 적정 오메가-3 지방산 농도는 8~10%로 알려져 있습니다.

## 8. 탄수화물

에너지의 공급원과 에너지의 저장으로 중요한 영양소이고 또한 세포 구성 물질도 됩니다.

**탄수화물 섭취에 좋은 음식:**

고구마, 콩류, 호박, 통곡류, 현미, 귀리, 익히고 식힌 감자, 사과, 덜 익은 바나나, 자두, 건자두, 카무트, 블루베리, 우유 및 유제품

**하루 권장량:**

하루 에너지 필요량이 2,000kcal인 성인의 경우, 탄수화물 권장량은 에너지 필요량의 55~70%인 1,100kcal~1,400kcal

## 9. 단백질

단백질은 우리 몸의 근육과 내장, 뼈, 피부를 만든다. 성장의 열쇠를 쥐고 있는 성장 호르몬이나 어른으로 만들어주는 성 호르몬의 주요 성분 또한 단백질이다.

**단백질 섭취에 좋은 음식:**

요거트, 계란, 아보카도, 우유, 모짜렐라치즈, 아몬드, 땅콩버터, 호박씨, 육포, 두부, 닭고기, 브로콜리, 녹두, 아스파라거스

**하루 권장량:**

성인의 하루 단백질 섭취량은 체중 1kg당 0.8g입니다. 이것은 체중(0.8g/70kg 성인 = 56g)에 따라 46-56g에 해당되며, 단백질 결핍을 예방하는 데 필요한 최소 섭취량입니다.

## 10. 지방

지방은 체내에 에너지를 공급하고 지용성 비타민을 흡수하는 등의 역할을 한다.

**지방 섭취에 좋은 음식:**

올리브유, 참기름, 콩기름, 들기름, 옥수수기름, 잣, 호두, 아몬드, 생선기름, 포화지방이 많은 음식은 삼겹살, 베이컨, 쇼트닝, 버터, 팜유, 코코넛 오일, 도넛, 커피 크림 등

**하루 권장량:**

일일 총 열량의 15~25%를 섭취하도록 권장합니다. 식품의약품안전처는 지방의 하루 섭취 권장량을 51g으로 정하고 있습니다. 포화지방산의 하루 섭취 권장량은 15g 이하입니다

**11. 무기염류**

인체의 신체 구조를 구성하고, 생리적인 과정을 조절하는 데 중요한 역할을 합니다

**무기염류 섭취에 좋은 음식:**

버섯, 소금, 브로콜리, 양파, 현미, 토마토 등

**하루 권장량:**

무기질(미네랄)의 일일 권장 섭취량은 성인의 경우 700mg

**12. 비타민**

비타민은 인체에서 다양한 기능을 하며, 정상적인 신체 활동이나 면역 기능에 중요한 역할을 합니다

**비타민 섭취에 좋은 음식:**

**비타민 A:** 시금치, 브로콜리, 순무, 셀러리, 케일, 양상추, 양배추, 당근, 아욱, 상추, 고추, 토마토, 늪은호박, 고구마, 살구, 망고, 키위, 파파야, 자몽, 수박 등이다.

**비타민 B:** 바나나, 식류, 토마토, 호두, 오렌지, 서리태, 렌틸콩, 브로콜리, 감자, 현미, 채소류, 견과류, 버섯류, 닭고기, 육류, 우유 등

**비타민 C:** 고추, 피망, 파프리카, 브로콜리, 시금치, 고춧잎, 들깻잎, 그린키위, 딸기, 참외, 레몬, 귤, 대추, 밤, 연근, 감자, 무, 알타리무, 순무, 마, 고구마, 녹색채소류 등

**비타민 D:** 표고버섯, 목이버섯, 은이버섯, 차가버섯, 양송이, 팽이버섯 등 버섯류, 콩류, 무청시래기 등

**비타민 E:** 아몬드, 땅콩, 잣 등의 견과류, 서리태, 옥수수, 해바라기씨, 유채씨, 곡류, 녹색채소 등

**비타민 K:** 케일, 시금치, 브로콜리, 쑥갓, 부추, 양배추, 녹황색 채소, 콩류, 과일류, 곡류 등

**비타민 P:** 메밀, 귤, 살구, 포도, 오렌지, 레몬, 체리 등

**13. 물**

물은 우리 몸에서 체온조절, 혈압 유지, 노폐물 제거, 세포 간 정보전달, 피부탄력 유지, 변비 예방 등 수많은 역할을 담당한다.

**하루 권장량:**

**사람은 하루 물 섭취량을 1.5~2L로 권장하고 있습니다.**