**청소년기**

비타민 A,B,C,D

칼슘, 아연

* 굴, 달걀, 육류 추천

**20대**

비타민 B1,B5,B6,B9 (30대와 동일)

B12(엽산)

* 곡물류, 달걀, 과일(오렌지, 키위) 추천

**30대**

일 부담이 커지면서 늘어난 스트레스가 생식능력에 큰 영향을 미친다. 그래서 스트레스와 혈당을 조절하려면 단백질이 풍부한 음식을 먹어줘야 한다.

* 스트레스에 저항력이 있는 가시오가피
* 노화 방지 항산화 물질이 많은 고구마, 당근, 붉은 양배추, 채소와 과일

**40대**

호르몬 농도가 변화하면서 여성 완경과 남성 갱년기로 향하는 연령층, 근육을 이완해주고 수면 및 호르몬 조절을 도와주는 음식들이 도움이 됨

* 마그네슘이 많은 푸른 잎 채소
* 관절 보강을 위한 항염증 영양소가 풍부한 진녹색 채소
* 칼슘, 마그네슘, 비타민C, 오메가3, 코엔자임Q10(50대 동일)
* 콩, 시금치, 토마토, 고추 추천

**50대**

심장 건강에 특히 유의해야 하는 나이, 규칙적인 운동을 하면서 음식의 염분에 신경 써야 한다

* 시력이 나빠지는 것을 방지, '망막 황반'에 좋은 시금치, 케일, 브로콜리, 늙은 호박
* 루테인이 들어가 있는 달걀노른자

**60대, 70대**

근력과 관절, 뼈 건강

* 오메가3 지방산, 루테인, 셀레늄, 클로렐라
* 등푸른생선, 아보카도, 브로콜리 추천
* 기름기가 많은 생선은 염증을 줄여주고 관절을 유연하게 해준다고 함
* 뇌와 기력 보호를 위해 생선과 달걀을 자주 먹자
* 유제품 등으로 칼슘과 비타민을 보강해 줘야 한다고 함!
* 뇌 심장에 두루 좋은 오메가3와 오메가6 등 지방산 섭취를 자주 해줘야 한다