

## 미네랄영양소(2)

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

**미**네랄영양소 각각의 영양작용 및 하루 필요량, 함유식품, 부족증 등에 대해 알아본다.

**칼슘** 뼈와 치아 구성 및 유지, 신경흥분과 전달, 혈액응고, 근육수축과 심장박동을 조절하며 하루 필요량은 청소년 노인 폐경기여성 임신부 1500mg, 청장년기 800-1000mg이다. 아몬드, 브로콜리, 아스파라거스, 케일, 겨자 잎, 참기름, 콩 두부, 미역, 멸치 등에 많으며 부족증은 골다공증, 골연화증, 신경과민 등이다.

**인** 세포막 구성, 뼈와 치아 구성, 유전자 구성, 에너지대사에 관여하며 하루 필요량은 극미량이다. 아스파라거스, 쌀겨, 맥주효모, 옥수수, 달걀, 생선, 호박씨, 유제품에 많으며 부족증으로는 무기력, 유아 체중 감소, 골연화증, 근육약화 등이다.

**마그네슘** 뼈 강직성 유지, 에너지대사 관여, 신경세포 이완, 말초 혈액순환, 충치예방에 좋으며 하루 필요량은 500-750mg이다. 해조류, 맥주효모, 사과, 아보카도, 현미, 마늘, 자몽, 녹색야채(파슬리, 알팔파, 파프리카), 복숭아, 레몬, 참기름 등에 많고 부족증으로는 눈꺼풀 떨림, 근육경련, 신경과민(불안·흥분·우울), 변비, 동맥경화, 심장 질환 등이다.

**나트륨** 인체 산알칼리 평형유지, 체액 삼투압 유지, 고혈압 심장병에 영향을 미친다. 하루 필요량은 10g 이하이며 육류, 해조류, 가공식품에 많다. 부족증은 거의 없다.

**칼륨** 인체 산알칼리 평형유지, 체액 삼투압 유지, 모세동맥 확장으로 고혈압·심장병·뇌졸중 예방, 당뇨병 예방에 좋으며 하루 필요량은 KCl로 3600-10000mg이다. 채소, 과일, 콩, 육류, 옥수수, 생선, 마늘, 호박, 견과류에 많고 부족증은 심장박동 상승, 체액 산성으로 효소활성 저하 등이다.

**철** 헤모글로빈 구성성분으로 인체 산소공급, 면역기능, 피로방지, 체중감소에 작용하며 하루에는 성인남자 노인 12mg, 성인여자 16mg, 임신부 24mg, 수유부 18mg을 필요로 한다. 육류, 달걀, 생선, 조개, 굴, 간, 곡류, 아보카도, 맥주효모, 해조류에 많고 부족증으로는 인체기능 저하, 피로, 빈혈, 구강염, 탈모, 손톱변형, 신경과민, 집중력저하 등이 올 수 있다.

**기타 미네랄영양소** 크롬(당뇨, 순환기 질환 개선), 요오드(갑상선호르몬 원료), 몰리브덴(뼈와 치아 성장 관여), 아연(당뇨, 입맛, 학습, 미용, 성기능, 성장 관여), 구리(골다공증, 대머리, 빈혈 예방), 셀레늄(간세포강화, 면역기능 향상, 항암, 중금속 중독 배설, 성기능강화, 백내장 예방, 관절질환 효과), 망간(혈당조절, 뼈성장, 연골조직 형성) 등이 있다.

이처럼 미네랄 영양소는 예방차원으로는 곡류 과일 야채·육류·해산물 등을 골고루 먹으면 되나 질병으로 나아갈 우려가 있거나 이미 질병이 있다면 전문가와 상담, 기능식품이나 의약품으로 집중 관리하는 것이 좋다. 