

* 비타민, 제대로 알고 먹자

필수 영양성분인 비타민. 비타민은 소량으로 신체기능을 조절한다는 점에서 호르몬과 비슷하지만 신체의 내분비기관에서 합성되는 호르몬과 달리 외부로부터 섭취되어야 한다. 비타민은 체내에서 전혀 합성되지 않거나, 합성되더라도 충분하지 못하기 때문이다. 외부에서 얻어야 하는 꼭 필요한 영양성분이기 때문에 중요한 비타민이지만 잘못된 상식들이 난무하고 있어 일반인들은 물론 전문가들조차 옥석을 구분하기 어려울 정도. 그리하여 주요 비타민에 대해 제대로 알아보는 시간을 갖고자 지난 호에 이은 두 번째 시간으로 비타민A와 비타민B군에 대해 알아본다.

글 현지현 기자 참고자료 비타민 혁명 (좌용진·웅진씽크)



임신 중에는 비타민A를 베타카로틴으로 섭취

비타민A는 눈의 망막에서 옵신이라는 단백질과 결합하여 로돕신을 형성해 어두운 곳에서도 사물을 식별할 수 있도록 만들어 준다. 이처럼 어두운 곳에서 사물을 보기 위해서는 비타민A가 망막에 충분해야 하는데 비타민A가 부족해 어두운 곳에서 사물을 보기 어려워지게 되는 것을 야맹증이라 한다. 이는 대표적인 비타민A의 결핍증이다. 그러나 일상적인 식사를 통해서도 예방되기 때문에 우리나라에서 야맹증은 그리 흔치 않다.

비타민A와 베타카로틴은 남성의 고환과 여성의 난소에 고농도로 분포해 있어 남녀 모두의 정상적인 생식기능에 중요한 역할을 한다. 특히 임신 중에는 태아의 팔, 다리, 심장, 눈, 귀의 형성 및 발달을 위해 중요하지만, 비타민A가 무조건 임신부에게 해롭다는 잘못된 상식을 가지고 있는 경우가 많다. 비타민A가 부족하면 기형이나 사산으로 이어질 수 있고 과잉 섭취해도 기형아를 유발하기 때문에 적절한 양의 비타민A 섭취가 무엇보다 중요하다.

임신 중 비타민A를 안전하게 섭취하는 방법은 레티놀 대신 베타카로틴을 섭취하는 것이다.

베타카로틴은 레티놀의 전구체로 간에서 필요한 양만큼 레티놀로 전환되기 때문에 다량을 섭취해도 독성이 나타나지 않는다. 따라서 임신 중에는 베타카로틴을 많이 함유하는 녹색채소(당근, 시금치, 토마토, 호박 등)의 섭취량을 늘리고, 보충제로는 레티놀이 제외된 베타카로틴 제품을 섭취하는 것이 좋다.

그밖에 비타민A, 특히 베타카로틴은 자유기(활성산소로 노화나 동맥경화, 암 등의 원인과 관계가 있다)의 공격으로부터 몸을 방어하는 항산화 효과가 있어 산화적인 손상으로 인한 암과 심혈관 질환 등의 위험을 줄인다.

비타민A는 비타민C와 마찬가지로 다양한 과일과 야채를 통해 충분히 섭취하고 베타카로틴은 보충제로 조금 더 섭취하는 것이 좋은 방법이다. 비타민A보다는 베타카로틴 보충제가 안전하고 유익하지만 간염, 간경화 환자나 당뇨병자 등 간에서 베타카로틴을 비타민A로 전환하기 어려운 사람들은 비타민A를 선택하는 것이 좋다.

비타민B군은 그룹으로 균형 있게 보충하는 것이 중요

비타민B군은 하나의 팀으로 인체 내의 모든 세포에서 수많은 대사과정에 이용되는 보조 인자이다. 비타민B군은 B1(티아민), B2(리보플라빈), B3(니아신), 판토텐산, B6(피리독신), B12(코발아민), 엽산, 비오틴으로 구분되며, 비타민B군이 부족하면 운동량

B VITAMIN

1. 종합비타민과 비타민C
2. 비타민A와 비타민B군
3. 비타민E와 필수지방산 오메가3, 오메가6



이 심하지 않아도 우리 몸에 젖산과 피루브산과 같은 산성의 대사물질들을 축적시켜 피로감과 통증을 유발한다. 특히 비타민B1이 부족할 때 이런 현상이 일어나는데, 운동량이 많은 선수, 음주량이 많은 사람, 임신 및 수유부들이 스트레스가 많아 비타민B1이 쉽게 고갈될 수 있다.

비타민B군의 보충은 에너지대사를 안정된 상태로 만들어 산성 대사물질의 축적을 감소시킬 뿐 아니라, 에너지 대사를 정상으로 만들어 기력을 회복하고 불안 및 우울증의 증상을 완화시킨다.

비타민B6, B12, 엽산의 부족은 심혈관 질환, 치매 등의 질병의 위험증가와 관련이 있다. 또 빠르게 분화하고 성장하는 세포들도 영향을 받는다. 그래서 임신 중에 비타민B6, B12, 엽산이 부족하면 태아의 정상적인 발달과 성장에 문제가 생길 수 있고, 골수세포가 비정상적인 적혈구로 성장하면 적혈구의 산소운반 능력이 감소하여 피로하고, 기운 없고, 어지럽고, 숨이 차는 등의 빈혈 증상이 나타나게 된다.

비타민B군은 각자 고유한 역할을 하면서도 함께 모여 단일팀으로서의 역할을 하기도 한다. 더욱이 비타민B군은 사람의 소장에서 경쟁적으로 흡수되기 때문에 개별적으로 보충하는 것보다 8가지 모든 B-비타민이 균형 있게 혼합된 보충제를 우선 섭취하고, 필요에 따라 일부 B-비타민의 보충제를 추가로 섭취하는 것이 좋다.

비타민B군 보충제를 하루에 1알만 섭취할 때에는 밤보다 낮에 스트레스가 많기 때문에 오전에 섭취해야 한다. 만약 하루에 많은 양의 비타민B군 보충제를 섭취한다면 여러 번 나누어서 섭취하는 것이 좋다. 여러 B-비타민들은 소장에서 체내로 흡수될 때 한 번에 일정량 이상은 흡수되지 않고 대변으로 배설되기 때문이다. 따라서 'B 100' (B1, B2 등을 100mg씩 함유) 제품을 아침에 1알씩 섭취하는 것보다 'B 50' (B1, B2 등을 50mg씩 함유) 제품을 아침저녁으로 1알씩 섭취하는 것이 더 유익하다. 