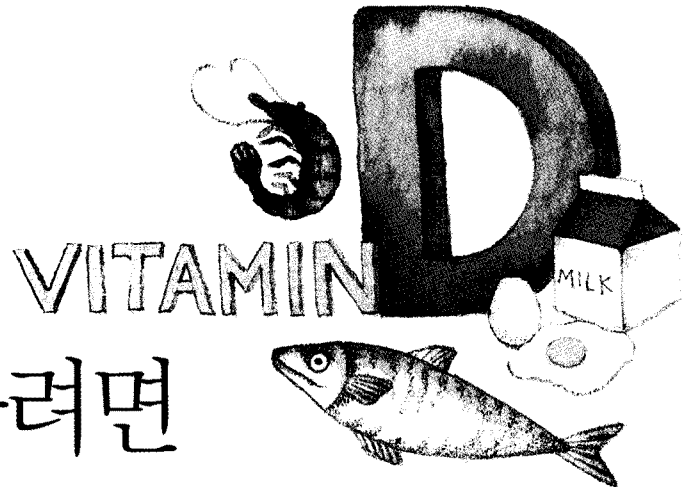


# 당뇨와 암을 예방한다는 비타민 D 올바르게 섭취하려면



최근 비타민 D를 섭취하면 당뇨, 신종플루, 암 등을 예방할 수 있는 다는 연구 결과가 연이어 발표되면서 화제가 되고 있다.

## 비타민 D 부족 뼈 건강에 악영향

비타민 D가 당뇨병을 예방한다는 것은 여러 연구 결과를 통해 발표되고 있지만 단정하기엔 아직 이르다. 그러나 비타민 D가 부족하면 골다공증, 구루병, 골절 등 뼈 건강에 심각한 문제를 일으킨다. 일반적으로 비타민 D는 칼슘과 인의 대사에 중요한 역할을 하는데, 부족하면 뼈를 튼튼하게 하는 무기질인 인산칼슘이 뼈에 침착되지 않아서 뼈가 휘거나 매우 약해진다. 칼슘을 아무리 많이 섭취해도 비타민 D가 없으면 뼈로 흡수되지 않기 때문에 말짱 도루묵이 될 수 있다.

## 비타민 D 과잉도 위험해

수용성 비타민들과는 달리 여분의 비타민 D는 소변으로 제거되지 않고 체내에 남아 때로는 중독될

수 있다. 비타민 D에 중독된 사람은 식욕감퇴, 메스꺼움, 갈증, 근육약화, 피로의 증상이 나타난다. 특히, 콩팥에 석회화가 일어나 기능장애를 일으켜 요독증이 되는 경우도 있으므로 권장량을 적절히 섭취하는 것이 중요하다.




## 비타민 D 일광욕이 최고

한국인은 비타민 D 부족증을 남성의 47.3%, 여성의 64.5%가 앓고 있는 것으로 조사되었다. 이는 햇빛을 보지 않는 생활습관 탓이 크다.

비타민 D를 섭취하는 가장 좋은 방법은 일광욕이다. 우리 몸은 피부가 자외선을 받으면 체내에서 자연적으로 비타민 D를 생성한다. 그러므로 하루 15 ~ 20분 정도 4 ~ 5번 나눠서 일광욕을 즐기는 것이 좋다.

만약 충분히 햇볕을 받기 힘들다면 비타민 D 강화 우유, 목이버섯, 마가린, 청어, 햇빛에 말린 채소, 새우, 두유 등을 통해 섭취하면 된다. >

글/ 김선주 기자

목이버섯		목이버섯에는 비타민 D가 풍부하게 들어 있는데 섭취 즉시 체내에 쓰이는 것이 아니라 지방조직에 쌓이다가 체내에 필요한 만큼만 쓰인다. 그러므로 비타민 C와 함께 먹으면 좋다.
우유		우유에는 비타민 D와 칼슘이 풍부하여 당뇨와 암을 예방한다는 연구결과도 발표되었다.
표고버섯		표고버섯을 천일 건조시키면 자외선으로 인해 비타민 D가 증가해 생표고버섯보다 비타민이 9배나 더 많이 들어 있다고 한다.