

비타민 - 건강보험 가입입니다.



비타민이란?

비타민은 'vital amine'이라는 어원을 가지고 '생명의, 생명유지에 필요한'이라는 뜻이다.



오늘날에는 생체 내 대사에 관여하는 생명유지에 꼭 필요한 미량의 필수영양소라는 뜻으로 정의되고 있다.

역할 - 항산화(抗酸化)기능으로 항산화란 우리 몸에서 해로운 활성산소 물질을 제거해 암과 동맥경화를 예방하고 노화를 방지하는 역할을 한다고 여겨지는 작용이다.

항산화 비타민에는 비타민A, 비타민C, 비타민E 가 있다

■ **비타민 A(레티놀)** - 정상적인 성장, 건강한 피부, 치아, 치주, 모발에 필수적이다

☺ 어떻게 먹을까?

녹황색채소·간·계란·우유·버터·마가린에 많이 들어있고, 과량 먹으면 피로해지고, 전신이 쇠약해지고, 시야가 흐려지고, 간이 붓고, 체중이 감소한다.

■ **비타민E(토코페롤)** - 세포를 구성하고 감싸는 지방질 즉 기름을 상하지 않도록 유지한다.

☺ 어떻게 먹을까?

곡식의 씨눈부분, 야채, 과일, 씨열매류, 식물유 등 가공하지 않은 상태로 섭취하며, 혈액순환장애나 심장질환이 있는 사람, 폐가 약한 사람, 손발이 잘 저리는 사람들에게 좋다.

■ **비타민 C(아스코르빈산)** - 생체를 구성하는 세포사이를 받쳐주는 여러 물질들을 만들고 유지하는 작용을 한다. 귤, 감자, 양배추, 토마토에 많다.

☺ 우리 몸에 어떤 이로움을 줄까?

- ▷ 감기에 대한 예방과 치료 효과이다.
- ▷ 임신부의 미생물에 대한 생체방어기능으로 백혈구 생성에 필요하다.
- ▷ 임신 빈혈 치료에서 철분흡수율을 높이는데 효과가 있다.
- ▷ 핏속 콜레스테롤 수치를 낮추고 간 해독 작용하는 성분을 합성하고 암을 일으키는 니트로사민의 생성을 막는다.
- ▷ 알레르기 증상을 막고 검은 색소인 멜라닌의 생성을 막는다.



알아두면 좋아요!

- ◇ 스트레스를 받거나 술·담배 하는 사람- 비타민C가 75mg까지 함유된 제재 선택
- ◇ 임신, 수유중, 경구피임제를 복용하는 여성 - 비타민 B6와 엽산 든 것

- ◇ 수험생 - 긴장해소에 도움되는 비타민 B1,C, 눈에 좋은 비타민 A
- ◇ 철분결핍성 빈혈 환자 - 비타민 C를 밥과 함께→철분흡수가 10배까지 개선
- ◇ 신경통 - 비타민B복합체
- ◇ 직장인 - 종합영양제
- ◇ 신경, 근육, 관절통에 시달리는 노인 - 비타민 B1등 비타민 B 복합체 선택

