



2021학년도  
9월

# 학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 영양관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지 : <http://www.usturgol.es.kr>



## 소아청소년 빈혈



### 1 빈혈이란?

체내의 혈중 혈색소량이나 적혈구 수가 정상치보다 떨어져 있는 경우 발생하는 질병으로 뇌에서 어지러움을 느끼는 증상입니다. 우리나라에서도 빈혈로 진료 받은 환자의 수가 점차 증가하고 있는 것으로 나타났습니다. 과거에 비해 영양 상태가 좋아졌음에도 불구하고 여전히 빈혈은 주변에서 쉽게 볼 수 있는데요, 그 원인 중 하나로 잘못된 식생활을 들 수 있습니다.

### 2 [철분 부족]으로 인한 빈혈!

철분 부족으로 인한 빈혈은 소아청소년기에 흔하게 접할 수 있는 질병입니다. 철분 흡수가 방해되고 철분 저장량이 감소되어 몸에 철분이 부족하게 되면 뇌신경계와 지능적 기능에 안 좋은 영향을 미칠 수 있죠. 성장기에는 성장을 위한 철분 필요량이 증가하므로 철분이 함유된 식품을 충분하게 섭취해야 하는데요, 철분이 많이 든 음식으로는 쇠고기, 쇠간, 닭고기, 생선, 굴, 대합, 바지락, 김, 미역, 다시마, 파래, 숙, 콩, 팥, 잣, 깨, 호박, 버섯 등이 있습니다.



### 3 [비타민 부족]으로 인한 빈혈!

소아청소년에게 자주 나타나는 거대적아구성 빈혈은 비타민 B<sub>12</sub>의 부족으로 발생하게 되는데요, 이 거대적아구성 빈혈 외에도 엽산이나 피리독신과 같은 비타민의 부족으로 빈혈이 발생되기도 합니다. 당분을 과다하게 섭취하여 더 많은 비타민이 필요해지거나, 편식 또는 육류를 지나치게 많이 섭취함으로써 비타민을 섭취할 기회가 줄어드는 경우에도 빈혈이 발생할 수 있습니다.

### 4 [단백질 부족]으로 인한 빈혈!

혈액 중에서 헤모글로빈이라는 산소를 운반하는 철단백질은 철분, 비타민, 단백질에 의해 합성되기 때문에 빈혈은 철분이나 비타민 부족 외에 단백질 부족으로도 발생합니다. 단백질을 충분히 섭취하지 못할 때 문제가 되지만 단백질에 비해 탄수화물을 적게 섭취할 때도 문제가 될 수 있습니다.

요즘은 우유, 달걀, 육류를 자주 먹어 밥 섭취가 줄어들 수 있는데요, 이렇게 탄수화물을 충분히 공급하지 못할 경우 단백질이 탄수화물 대신 에너지를 내는 데 사용되어 단백질 고유의 기능을 할 수 없게 되는 것이죠. 그러므로 충분한 단백질 섭취와 함께 탄수화물의 균형 있는 섭취가 빈혈을 예방할 수 있습니다.

### 5 올바른 식생활로 빈혈을 예방해요!

빈혈과 잘못된 식생활은 밀접한 관계가 있습니다. 철분, 비타민, 단백질을 공급할 수 있는 음식들을 균형 있게 섭취하는 것은 빈혈을 이겨내는 데 도움이 되죠. 소아청소년들은 올바른 식생활로 빈혈을 예방함으로써 더욱 높은 집중력을 가질 수 있다는 것 기억하세요!

