



비타민 D

1 「비타민 D」는 어떤 역할을 하나요?

뼈 형성을 촉진시켜요!

- ☞ 비타민 D는 칼슘과 인이 장에서 흡수되도록 도와 뼈를 발달시키는 역할을 합니다.
- ☞ 부족하게 되면, 유아기에는 *구루병, 청소년기에는 *골연화증이 될 수 있습니다.

*구루병, 골연화증 : 골연화증은 뼈에서 칼슘과 인이 감소되어, 뼈가 물러져 골격이 변하는 증상을 말하며, 구루병은 전형적인 골연화증의 하나로 등뼈나 가슴뼈 등이 굽게 되는 병을 말합니다.

비타민 D 결핍 시, 대사증후군 위험이 4배 이상

- ☞ 비타민 D가 부족한 아이들은 복부비만, 비만도, 고지혈증, 당뇨 등 대사증후군에 걸릴 위험이 4배 이상 높다는 연구결과가 나왔습니다.
- ☞ 비타민 D는 면역력을 높여줍니다.  그리고 혈압 상승을 막아주고 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 당뇨와 같은 대사증후군을 예방해주는 고마운 영양소입니다.

2 부족한 「비타민 D」는 식품과 햇볕으로 채워주세요!!

정어리, 표고버섯, 방어포, 버터, 달걀노른자 등의 식품에 함유되어 있습니다.



햇볕을 통해 뼈의 형성에 필요한 '활성 비타민 D'를 생성할 수 있습니다.

- ☞ 뼈의 형성에는 '활성 비타민 D'가 필요하며 우리 몸이 '활성 비타민 D'를 합성하기 위해서는 **매일 20~30분 이상 햇볕을 쬐도록 합니다.**



- ☞ 최근에는 학업 등으로 실내생활이 증가하는 탓에 햇볕에 노출되는 시간이 줄어들게 되는데요, 이럴 경우 비타민 D가 부족할 수 있습니다. 칼슘 함유 음식을 충분히 먹더라도 장에서 흡수가 잘되지 않는다면 골격형성에 방해받을 수 있으므로 햇볕의 비타민D를 잘 챙겨주세요!

