

면역력 기르는 비타민 B군 바로알기

* 비타민이란?

- ✓ 스스로 에너지를 내진 않지만 **신체의 다양한 대사활동을 촉진**하는 필수 영양소로써, 체내에서 전혀 합성되지 못하거나 또는 합성되는 양이 매우 적기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 하며, **적정량을 섭취하지 못했을 경우 결핍증 발생**

지용성 비타민 (A, D, E, K)

- **지방**에 잘 녹음
- 과다섭취 시 **체내에 축적**되어 **부작용**이 일어날 수 있음
- 수용성 비타민보다 열에 강함

수용성 비타민 (B군, C)

- **물**에 잘 녹음
- 체내 조직에 **저장되지 않기** 때문에 음식을 통해 **공급 필요**
- 과다 섭취 시 소변으로 배출됨

※ 비타민 B군 각 특징과 효능 (*비타민 B군 : 우리 몸 속 여러 대사작용이나 생리적 기능에 빠짐없이 관여)

비타민 B₁ (티아민)

- 탄수화물을 에너지로 바꾸는 영양소
- **뇌와 신경 기능**을 유지, 정신 상태 향상시킴
- 신경 조직, 근육 및 심장 정상 활동 관여
- 결핍증상) 신경세포 손상, 피로와 권태감, 각기병, 변비
- 급원식품) **견과류, 돼지고기, 콩류 등**



비타민 B₂ (리보플라빈)

- 세포성장, 효소작용, 에너지 생성에 관여
- **활성산소 억제**, 항산화 효소 기능 도와 **세포 노화 방지**
- 임신, 수유기, 스트레스가 쌓일 경우 필요량 증가
- 결핍증상) 구강, 입술, 피부, 생식기 부위 염증
- 급원식품) **유제품, 동물의 간, 녹색채소 등**



비타민 B₃ (나이아신)

- 에너지 대사와 지방 대사, **신경 전달**에 관여
- 건강한 피부와 소화관 및 신경시스템의 기능화에 필요
- 결핍증상) 피부염, 설사, 불면, 치매, 펠라그라병
- 급원식품) **참치, 닭고기, 육류, 버섯, 땅콩 등**



비타민 B₅ (판토텐산)

- 장내균에 의해 체내에서 합성됨
- 에너지 생산, **스테로이드 합성**, **Heme의 합성**에 필수적
- 결핍증상) 저혈당증, 혈액 및 피부장애, 십이지장 궤양
- 급원식품) **육류의 간, 우유, 난황, 콩류, 호모 등**



비타민 B₆ (피리독신)

- **아미노산 대사**, 항체와 **적혈구의 형성**에 필수적인 성분
- 혈중 호모시스테인 정상 수준 유지 관여
- 결핍증상) 빈혈, 불면증, 심혈관질환 발생 위험 증가
- 급원식품) **생선, 돼지고기, 닭고기, 달걀, 현미, 바나나 등**



비타민 B₇ (비오틴)

- 탈모방지, 손톱과 피부 건강에 작용
- 에너지 생산, **소화계와 신경계**, **호르몬 분비** 도움
- 결핍증상) 탈모, 식욕감퇴, 구토, 피로감
- 급원식품) **난황, 간, 치즈, 버섯 등**



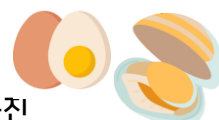
비타민 B₉ (엽산)

- **핵산(RNA, DNA) 생산**과 인체 구성 세포 증식에 관여
- 혈관 벽을 손상시키는 호모시스테인 제거
- 결핍증상) 태아의 조산, 사산, 신경관결합, 거대적아구성 빈혈
- 급원식품) **간, 콩, 브로콜리, 시금치, 부추, 오렌지 등**



비타민 B₁₂ (코발라민)

- 어린이의 성장 촉진, 체력 증진, 식욕 증진
- **혈관 벽을 손상시키는 호모시스테인 제거**
- 결핍증상) 무기력, 악성 빈혈, 치매
- 급원식품) **달걀, 유제품, 조개 등 어패류**



※ 비타민 B군 올바른 섭취방법

1) **당뇨병을 앓고 있는 사람**의 경우, 비타민 B₁이 배출되어 결핍이 빈번한 한편, 당뇨병 치료약이 비타민 B의 흡수를 방해하기도 함

*** 비타민 B 섭취에 특히 주의가 필요**

2) **일일섭취량 100mg** = 1회 복용량 50mg * 하루 2번 / 1회 복용량 100mg * 하루 1번 (아침식사 20~30분 전 섭취 권고)

