

비타민 B12에 대한 간단 영양 확인

우리 몸은 신경 세포와 적혈구를 건강하게 유지해주고 DNA를 만드는 **비타민 B12**가 필요합니다. 본 자료는 우리 몸에 비타민 B12가 얼마나 필요한지, 식단에 충분한 비타민 B12가 포함되게 하려면 어떻게 하는지 알려줍니다.

비타민 B12는 육류, 생선, 해산물, 가금육, 달걀, 우유, 요구르트, 치즈 등 동물성 식품에서만 자연적으로 발견됩니다. 식물성 철분 강화 두유, 육류 대용품, 영양효모 등 몇몇 식품 및 음료에 첨가되기도 합니다.

본 자료표는 우리 몸에 필요한 비타민 B12의 양, 그리고 식단에 비타민 B12가 충분히 함유되어 있는지 확인하는 방법에 관한 정보를 제공합니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

1. 우리 몸에 필요한 비타민 B12의 양 알아보기

연령	비타민 B12 일일권장량 (마이크로그램/mcg)	상한
만 1 – 3세	0.9	비타민 B12 섭취량 상한은 아직 정해지지 않았음
만 4 – 8세	1.2	
만 9 – 13세	1.8	
만 14세 – 70세 이상	2.4	
임신부	2.6	
모유 수유 산모	2.8	

만 50세가 넘는 성인: 나이가 들면 자연발생적인 비타민 B12를 잘 흡수하지 못합니다. 만 50세가 넘으면 강화 식품 또는 비타민 B12 보충제로부터 권장량을 섭취해야 합니다.

채식주의자 : 채식주의 식단(특히 완전 채식)은 비타민 B12 필요량을 충족하려면 잘 짜야 합니다. 달걀, 우유, 요구르트, 치즈 등 모든 동물성 식품을 먹지 않는 완전 채식주의자는 강화 식품 및/또는 보충제로부터 비타민 B12를 섭취해야 합니다.

2. 현재 내가 섭취하고 있는 비타민 B12의 양 알아보기

자신의 식단에 들어 있는 비타민 B12의 양을 추산하려면 하루 또는 이틀 동안 식품 기록을 하십시오. 무엇을 얼마나 먹고 마시는지 기록하는 것입니다. 그런 다음 아래 표에 표시된 식품 중 함량을 바탕으로 자신의 식단에 들어 있는 비타민 B12의 양을 합산하십시오.

식품	분량	비타민 B12 (mcg)
육류, 생선, 해산물, 가금육 및 달걀		
간 – 소, 익힌 것	75g (2½oz)	62.4
홍합 – 익힌 것	75g (2½oz)	18.0
고등어 – 익힌 것	75g (2½oz)	14.3
조개 – 통조림	75g (2½oz)	14.0
정어리 – 기름 통조림, 기름 뺀 것	75g (2½oz)	6.7
송어 – 익힌 것	75g (2½oz)	5.6
연어 – 핑크, 뼈째 통조림한 것	75g (2½oz)	3.7
쇠고기 – 일반 분쇄육, 프라이팬 볶음	75g (2½oz)	2.7
쇠고기 – 우둔살, 익힌 것	75g (2½oz)	2.3
참치 – 라이트, 물 통조림, 물 뺀 것	75g (2½oz)	2.2
연어 – 대서양 양식, 익힌 것	75g (2½oz)	2.1

Ko: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

달걀 – 삶은 것	2개(큰 것)	1.6
돼지고기 – 등심, 갈비/로스트, 구운 것	75g (2½oz)	0.8
햄 – 허니, 훈제, 익힌 것	75g (2½oz)	0.3
닭고기 – 가슴살, 껍질 제거한 것, 구운 것	75g (2½oz)	0.3
닭고기 – 다리, 껍질 제거한 것, 구운 것	75g (2½oz)	0.3
강화 콩 식품**		
고기 안 들어간 델리 슬라이스	75g (2½oz)	3.0
고기 안 들어간 비엔나소시지	비엔나소시지 1개(70g)	1.6
베지 버거 – 콩	패티 1개(70g)	1.4
두유 – 강화	250mL (1컵)	1.0
우유, 요구르트 및 치즈		
우유(탈지, 1%, 2%)	250mL (1컵)	1.3
치즈 – 코티지, 2%	250mL (1컵)	1.1
버터밀크 – 2%	250mL (1컵)	1.0
치즈(에담, 하우다)	175mL (3/4컵)	0.8
그릭 요구르트 – 2%	175mL (3/4컵)	0.6
요구르트(과일 및 플레인)	175mL (3/4컵)	0.5

Ko: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

치즈(체다, 모짜렐라)	50g (1 ½oz)	0.4
기타**		
영양효모 – 강화, 큰 플레이크	16g, 30mL (고봉 2큰술)	8.0
아몬드 또는 쌀 음료 – 강화	250mL (1컵)	1.0

자료 출처: Canadian Nutrient File, 2019년 11월 참조

**강화 식품의 비타민 B12 함량은 영양성분표를 보고 확인하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.