미량 비타민 함유식품 DB 구축

건강과 밀접한 관련이 있는 미량비타민이 어느 식품에 많이 포함돼 있는지를 분석한 데이터베이스가 최근 구축됐다.

보건복지부는 1998년 국민건강 영양조사 결과, 국민들이 많이 먹는 것으로 나타난 식품을 대상으로 비타민 D, E, B6, 엽산 등의 함량을 분석한 결과를 데이터베이스화했다고 밝혔다. 국민건강증진기금을 활용, 한국보건산업진흥원에서 주관했다.

분석 결과 결핍시 소아구루병, 성인의 골연화증 등이 나타나는 비타민D는 참치통조림, 멸치, 조기 등에 많이 들어있으며 지질의 과산화를 방지해주고 결핍시 신경기능 저하를 유발하는 비타민E는 참기름과 콩기름, 옥수수기름 등에 많이 함유돼 있는 것으로 나타났다.

또 부족할 때 동맥경화성혈관장해와 식욕부진 등이 나타나는 비타민 B6와 퓨린뉴클레오티드 등의 생합성 등에 관여하는 엽산은 김과 쇠고기, 돼지고기 등에 상대적으로 많이 들어있었다.

복지부는 데이터베이스 구축으로 주요 미량영양소 섭취량 파악과 각종 질환과의 관련연구가 쉬워질 것이며, 앞으로 3년간 미량무기질과 아미노산, 식이섬유소 등에 대한 데이터베이스도 구축할 방침이라고 밝혔다.

<Chemical Daily News 2003/02/04>