

왜 철분이 중요한가요?

철분이 부족하거나 철 결핍성 빈혈 진단을 받으면 다음과 같은 증상이 있을 수 있습니다.

- 피로를 느끼거나 허약함
- 짜증을 내거나 신경질적임
- 창백해 보임
- 식욕이 없음
- 더 자주 아픔

또한, 철분이 부족한 아동은 잘 자라지 않고, 학습에 지장을 초래하거나, 학교 생활을 잘 하지 못할 수도 있습니다. 만약 귀하가 임신부인데 철분이 부족하다면, 조산을 하거나 아기가 너무 작게 태어날 수도 있습니다.

철 결핍성 빈혈이란?

철 결핍성 빈혈이란 혈액에 건강한 적혈구나 헤모글로빈이 충분하지 않을 때 나타나는 증상입니다. 신체에서 필요로 하는 산소를 흡수하기가 힘들기 때문에 피로를 느끼는 등의 빈혈 증상이 나타납니다.

철 결핍성 빈혈은 빈혈 중 가장 많이 나타납니다. 철분이 필요할 때, 철분이 많은 음식을 먹고, 철분 보충제를 먹는 것이 철 결핍성 빈혈을 치료하는 가장 좋은 방법입니다.



철 결핍성 빈혈을 예방함으로써 귀하와 가족의 건강을 유지하고 기분 좋은 삶을 살 수 있습니다. 이 팸플릿의 팁은 간단하면서도 따르기 쉽습니다. 뒷면에 있는 아침 식사 또는 저녁 식사에 훌륭한 샘플 메뉴와 레시피를 참조하십시오.

샘플 메뉴 귀하와 자녀를 위한 철분이 있는 세 끼 음식

아침	WIC 시리얼과 과일 및 우유, 오렌지 주스, 토스트
스낵	크래커와 땅콩 버터, 과일
점심	부드러운 타코와 콩 그리고 고기, 상추, 토마토, 우유
스낵	후무스(hummus)와 야채
저녁	치킨 또는 두부와 쌀밥, 브로콜리와 당근, 과일, 우유



에그 멕시칼리 레시피로 더 많은 철분을 섭취하세요!

- 2 컵 분량의 살사 또는 토마토 소스
 - 15 oz. 콩 캔 (얼룩 콩, 검은 콩 등), 씻은 다음 물기를 뺍니다, 또는 조리한 콩 2 컵
 - 계란 6-8개
 - 1/4 컵의 같은 치즈
1. 살사와 콩을 팬에 섞으십시오.
 2. 중간불로 가열하여 끓을 때까지 잘 저어줍니다.
 3. 계란을 깨서 위의 혼합물에 하나씩 얹습니다.
 4. 뚜껑을 덮은 다음 약 6분간 계란이 단단해질 때까지 조리합니다.
 5. 같은 치즈를 뿌리고 치즈가 녹을 때까지 가열합니다.
 6. 토르티야 및 쌀밥과 함께 내놓습니다. 4-6인분.



DOH 961-194 June 2015 Korean



장애가 있는 사람을 위해, 요청 시 이 문서를 다른 형태로 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)로 전화해 주십시오.

워싱턴주 WIC 영양 프로그램은 차별하지 않습니다. 이 기관은 평등한 기회 제공자입니다. 이 간행물은 캘리포니아 WIC 프로그램으로부터 각색되었습니다. 재인쇄 승인 받음.



철분을
늘리세요!

철분이 있는 음식을 선택하면
귀하와 가족의 건강을
증진하고 기분 좋은 삶을 살 수 있습니다!

나 자신과 가족을 위해 충분한 철분을 섭취하려면 어떻게 해야 할까요?

아기를 위한 팁

모유 수유를 하십시오!

- 모유 수유를 하면 아기가 쉽게 철분을 흡수할 수 있습니다. 4개월 정도가 되면 모유 수유를 하는 아기에게 철분 보충제가 필요한지 의사에게 물어보십시오.
- 1살이 되면, 모유 수유를 계속하거나 아니면 우유를 줄 수도 있습니다.

6개월 정도부터는 철분이 강화된 아기용 시리얼을 주십시오.

- 아기용 시리얼과 모유나 포물라를 섞으십시오.
- 아기용 시리얼을 사용하여 티딩(teething) 비스킷이나 쿠키를 만들어보십시오.

6~9개월부터는 철분이 있는 음식을 주십시오.

- 아기용 고기를 주십시오. 부드럽게 으개 야채나 부드럽게 조리한 국수 또는 쌀밥과 같이 부드러운 음식과 섞어 주십시오.
- 같은 고기, 콩 또는 두부를 으개어 조리하십시오. 같은 음식에 연령에 적합한 비타민C를 함유한 과일이나 야채를 주십시오. 오른쪽 면의 “비타민 C가 많은 음식”을 참조하십시오.



아기...유아...우유와 철분

아기는 보통 첫돌 즈음에 모유나 포물라에서 우유로 전환하지만, 모유 수유를 계속할 수도 있습니다. 우유는 단백질과 칼슘의 훌륭한 공급원이지만, 철분은 많지 않습니다.

이러한 변화의 시기에 일부 유아는 우유만으로 충분할 수 있습니다; 다시 말해서 특히 철분이 있는 음식과 같이 다른 음식을 먹을 수 없을지도 모릅니다.

목표는 잘 먹는 아이가 되게 도와주고 우유 및 철분이 많은 음식 등, 다양한 음식을 즐기게 해주는 것입니다.

! 아기나 아이에게 철분이 부족하다면, 의사가 철분 사탕을 줄 수도 있습니다. 정확한 양의 철분 사탕을 주도록 주의하십시오. 지나치게 많은 양을 주면 안 됩니다! 철분 알약이나 사탕은 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오. 철분 알약이나 사탕으로부터 너무 많은 철분을 섭취하면 아이에게 해로울 수 있습니다!



아이와 성인을 위한 팁

- **매일 철분의 훌륭한 공급원이 되는 음식 2~3가지를 선택하십시오.** 이 팜플렛에는 철분을 함유한 음식의 목록이 있고 세끼 식단 준비에 도움이 되는 샘플 메뉴가 있습니다.
- **간식을 찾을 때,** 말린 과일과 혼합된 WIC 시리얼과 같은 철분이 함유된 음식을 선택하십시오.
- **치즈 마카로니 치즈 피자 및 야채 요리 등의 음식에 고기를 약간 추가하십시오.**
- **음식을 주철로 만든 냄비나 팬으로 요리하십시오.** 주철로 만든 조리구에 요리하면 철분 함유량이 높아질 수 있습니다. 팬에서 소량의 철분이 음식에 흡수됩니다.
- **말린 콩을 조리할 때,** 조리하기 전에 몇 시간 동안 물에 담근 다음, 물을 버리고, 새로운 물로 콩을 조리하십시오. 콩을 물에 몇 시간 또는 밤새 불렸을 때 콩의 철분이 체내에 더 잘 흡수됩니다.
- **커피나 차를 마신다면,** 식사 끼니 사이에 드십시오. 커피나 차는 체내 철분의 흡수를 방해합니다.
- **임신 중이라면,** 임산부 비타민에 임산부와 태아 모두에 필요한 철분이 충분히 들어 있습니다. 임산부 비타민을 섭취하기 곤란하면, 의사나 WIC에 의견을 구하십시오. 임신 중에 임산부 비타민을 섭취하십시오. 아기가 태어나면 계속 섭취해도 되는지 의사에게 물어보십시오.
- **철분이 부족한 성인과 아동들에게는** 추가 철분 약이 필요할 수도 있습니다. 철분이 부족하다면, 의사와 상의하십시오.



철분이 많은 음식

고기

- 소고기
- 돼지고기
- 닭고기 또는 칠면조고기
- 생선과 조개

비 고기류

- WIC 시리얼
- 조리된 말린 콩 및 완두콩
- 자두 주스
- 두부
- 계란
- 빵과 토르티야
- 쌀밥, 파스타 및 조리된 시리얼
- 엽채류: 콜라드, 근대, 케일, 겨자 잎, 시금치
- 말린 과일

비타민 C가 많은 음식

야채

- 감자
- 토마토
- 브로콜리
- 콜리플라워
- 양배추
- 피망

과일

- 오렌지
- 칸탈루프
- 망고
- 파파야
- 자몽
- 딸기

주스

- 오렌지
- 자몽
- 토마토
- 모든 WIC 주스



비타민 C 음식과 철분 음식을 같이 드십시오.

비타민 C는 철분 사용을 도와줍니다. 철분이 함유된 음식을 먹을 때 비타민 C가 함유된 음식을 드십시오. 또는 함께 드십시오.

예:

- 오렌지 주스 한 잔을 아침 시리얼과 같이 마십니다.
- 콩을 약간의 토마토와 함께 조리합니다.
- 타코에 약간의 살사를 첨가합니다.
- 아기에게 아기용 시리얼과 약간의 과일을 줍니다.

경고: 4세 미만의 아동은 견과류, 과일 껍질, 말린 과일 및 생야채에 질식할 수 있습니다. 영아와 유아에게는 야채를 조리해 주세요. 아기와 유아에게는 연령에 적합한 음식만을 제공하십시오. WIC에 제안이나 아이디어를 요청하십시오.