



[빈혈] 혈액 중 적혈구의 수가 감소했거나 헤모글로빈 농도가 부족한 상태로,
인체 조직 대사에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해
저산소증을 초래하는 경우를 말합니다.

원인에 따라 철결핍성빈혈 · 거대적아구성빈혈 · 재생불량성빈혈 등으로 구분됩니다.

철결핍성빈혈 - 비타민B6

철결핍성 빈혈을 예방하려면 철분과 함께 철분 흡수에 도움을 주는 비타민B6를 섭취해야 합니다.
비타민B6는 헤모글로빈을 합성하기 위해 반드시 필요합니다.

▶ 비타민B6 함유 식품 : 닭고기, 연어, 바나나, 감자, 시금치 등



용혈성빈혈 - 비타민E

적혈구가 파괴되는 속도가 생성되는 속도보다 빨라지면 '용혈성빈혈'이 발생할 수 있습니다.
인지질의 산화와 지방 손상을 막아주는 비타민E는 용혈성 빈혈 예방 및 완화에 도움이 되는 대표
영양소입니다.

▶ 비타민E 함유 식품 : 식물성 기름, 당근, 늪호박 등



거대적아구성빈혈 - 비타민B12, 엽산

거대적아구성 빈혈은 비타민B12와 엽산 결핍이 주요 원인인 질환입니다. 두성분이 결핍되어
DNA합성에 영향을 미치면 세포가 충분히 성숙하지 못한 미성숙세포가 되어 파괴되어 빈혈이
발생하게 됩니다.

▶비타민B12 · 엽산 함유 식품 : 조개, 굴, 고등어, 해초류, 견과류 등

