

철분 부족 이상 증상과

이때 좋은 식물성 식품 5

철분은 헤모글로빈 생산에 중요한 성분이다. 적혈구 속에 있는 헤모글로빈은 산소와 쉽게 결합해 척추동물의 호흡에서 산소 운반에 중요한 역할을 한다. 이 때문에 철분이 부족하면 여러가지 이상 증상이 나타난다.

대표적인 것이 빈혈이다. 빈혈은 혈액이 인체 조직의 대사에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해 조직의 저산소증을 초래하는 경우를 말한다. 빈혈이 있으면 쉽게 피로하고, 얼굴이 창백해지고, 가슴이 답답하고 두통까지 생길 수 있다.

빈혈은 철분제를 복용해도 지속 관리가 필요한데, 평상시 식습관이 중요하다. 이와 관련해 미국 건강·의료매체 '헬스' 자료를 토대로 철분이 부족할 때 나타나는 증상과 철분이 풍부한 식물성 식품을 정리했다.

■ 철분 부족 증상

△심장두근거림

심장에 과부하가 걸리면 불규칙 박동이나 심 잡음, 심장확장 등으로 고통 받을 수 있다. 철분 결핍으로 빈혈증이 생겨도 이런 현상이 발생할 수 있다. 연구에 따르면 심근증과 철분 결핍이 연관성이 있는 것으로 나타났다. 심장에 문제가 있을 경우에는 철분 수치를 점검하는 것이 중요하다.

△극심한피로감

철분이 부족하면 신체 조직에 산소가 훨씬 적게 공급돼 몸을 유지하는데 더 많은 에너지를 써야 한다. 평상시보다 두서너 배 더 피로하거나 몸이 약해진 느낌이 들거나 초조하고 집중력이 떨어지면 철분 결핍을 의심해볼 수 있다.

△하지불안증후군

잠시도 가만있지 못하고 꼼지락거린다면...미국에서 하지불안 증후군 환자의 약 15%가 철분 결핍이 원인인 것으로 나타났다. 철분 수치가 낮아질수록 증상이 더 나빠진다.

△창백한안색

창백하면 병이 들었는지 의심하게 된다. 피가 붉은 이유는 색소 단백질 헤모글로빈이 들어있기 때문이다. 피부가 장밋빛을 띠는 이유이기도하다. 철분이 부족하면 헤모글로빈 생산이 적어져 얼굴 등이 창백해진다. 특히 입술 안쪽이나 잇몸, 아래 눈꺼풀 안쪽이 평소보다 덜 붉다면 철분 결핍 때문일 수 있다

△두통

철분이 부족하면 신체는 다른 부위에 앞서 뇌에 가장 먼저 산소를 공급한다. 이에 따라 뇌동맥이 부풀어 오르고 두통이 일어날 수 있다.

△숨이차는느낌

깊게 심호흡을 해도 몸 조직에 공급되는 산소량이 낮으면 숨이 찬 느낌이 든다. 계단을 오르거나 운동을 해도 이런 증상이 있을 수 있지만 철분 결핍 때문에 생기는 경우가 많다.

△불안증

스트레스 받을 일이 많지 않은데 불안감이 늘어난다면 철분 결핍을 의심해 볼 수 있다. 산소가 부족하면 신체 교감신경계를 촉진해 이런 현상이 일어난다. 철분이 부족하면 심장이 마구 뛰게 되고 편히 쉬어야 할 상황에서도 이러지도 저러지도 못하고 안절부절 한다.

△탈모

철분 결핍은 빈혈증으로 발전할 수 있고 모발 손실을 유발한다. 빈혈증이 생기면 우리 신체는 가장 급한 곳부터 산소를 보내기 때문에 모발을 보호하는 곳은 산소가 부족해 제 기능을 할 수 없는 상황이 된다.

△염증성장질환

철분을 충분히 섭취하더라도 크론병이나 궤양성 대장염 같은 염증성장 질환이 있으면 철분과 같은 영양소를 흡수하는 데 문제가 생긴다. 이렇게 되면 소화관에 손상을 주고 염증을 계속 일으킨다. 이런 질환이 있다면 의사에게 철분 흡수를 늘리는 방법을 상의할 필요가 있다.

△이식증

이식증이라고도 불리는 먹지 못할 것을 먹는 습관은 철분 결핍의 신호로 볼 수 있다. 철분이 부족한 사람들은 분필이나 흙, 종이 등을 씹어 먹는 경향이 있다. 여성들은 주로 얼음을 먹는다.

■ 철분 풍부한 식물성 식품

△깻잎

깻잎은 시금치보다 2배 이상의 철분이 함유되어 빈혈 예방에 좋은 채소다. 철분도 많고, 동시에 비타민K가 풍부해 상처 치료에도 도움이 되며 위암과 식중독 예방에도 좋다. 깻잎 30g을 먹게 되면 1일 철분 권장량을 채울 정도로 빈혈 예방에 좋다.

△시금치

시금치는 철분이 풍부한 채소로 유명하다. 실제로 시금치에는 철분 함유량이 높고, 칼슘과 인 등의 무기성분까지 높아서 건강에 좋다. 나물로 무치거나 시금치 된장국처럼 국으로 활용해도 좋고, 샐러드로 섭취할 수도 있다.

△콩류

렌틸콩 한 컵에는 스테이크(225g)에서 얻는 것보다 더 많은 철분이 들어있다. 콩은 식이섬유, 단백질, 칼슘 등도 풍부하다. 콩 종류별로 살펴보면, 대두 한 컵에는 약 8~9mg의 철분, 병아리콩 한 컵에는 약 4.6mg의 철분이, 강낭콩 한 컵에는 3~4mg의 철분이 함유되어 있다.

△감자

감자는 의외로 철분이 풍부한 식품이다. 구운 감자 하나에 함유된 철분은 닭고기 약 255g에 함유된 철분과 비슷한 수준이 들어있다. 구운 감자와 브로콜리 또는 우유 한잔과 함께 먹으면 맛과 영양이 가득하다.

△브로콜리

철분과 함께 비타민C까지 풍부한 채소는 바로 브로콜리이다. 브로콜리의 철분은 다른 일반 채소에 비하여 2배나 많다. 특히 철분의 흡수를 도와주는 비타민C가 레몬의 2배나 된다. 이 외에도 브로콜리에는 마그네슘과 비타민 K까지 풍부하다.