**인 섭취를 줄이는 방법**

* 인은 칼슘과 함께 뼈를 튼튼하게 하는 미네랄 입니다.
* 체내의 인 농도가 정상보다 높아지면 (콩팥병 환자들은 소변으로 인을 배출시키는데 문제가 생깁니다), 뼈에서 칼슘이 빠져 나오기 때문에 오히려 뼈가 약해집니다. 또한 혈관, 폐, 눈, 심장에 칼슘의 침착을 증가시키게 됩니다.
* 현재 국내 식품의 성분분석표에는 인 섭취에 대한 안내는 나와 있지 않습니다. 외국 제품의 경우 인 함량이 10% 미만(보통 용량의 인이 포함) 또는 5% 미만(낮은 정도의 인이 포함)의 음식을 찾으시면 됩니다.
* 유제품, 커피, 소스의 사용은 줄입니다.
* 자신의 인 수치가 정상인지 확인합니다.
* 한국인의 성별, 연령별, 인 섭취량의 주요 공급원 식품을 알아두도록 합니다.
* 인이 적은 음식
  + 우유가 들어있지 않은 커피
  + 쌀로 만든 씨리얼
  + 크래커, 팝콘
  + 당근, 오이, 샐러리, 강낭콩, 브로콜리
  + 사과, 살구, 산딸기, 포도, 복숭아, 파인애플, 딸기, 자두

1. **성별, 인 섭취량의 주요 공급원 식품**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **남자** | **여자** |
| **1** | 백미 | 백미 |
| **2** | 우유 | 우유 |
| **3** | 돼지고기 | 돼지고기 |
| **4** | 배추김치 | 달걀 |
| **5** | 달걀 | 배추김치 |
| **6** | 쇠고기 | 멸치 |
| **7** | 닭고기 | 닭고기 |
| **8** | 두부 | 쇠고기 |
| **9** | 멸치 | 두부 |
| **10** | 커피 | 대두 |

**(질병관리본부 2012)**

1. **성인의 연령별 인 섭취량의 주요 공급원 식품**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 연령 | **19-29** | **30-49** | **50-65** | **>65** |
| **1** | 백미 | 백미 | 백미 | 백미 |
| **2** | 우유 | 우유 | 배추김치 | 배추김치 |
| **3** | 돼지고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 대두 |
| **4** | 닭고기 | 달걀 | 우유 | 멸치 |
| **5** | 달걀 | 배추김치 | 멸치 | 두부 |
| **6** | 쇠고기 | 쇠고기 | 두부 | 우유 |
| **7** | 배추김치 | 멸치 | 대두 | 보리 |
| **8** | 두부 | 두부 | 달걀 | 찹쌀 |
| **9** | 오징어 | 닭고기 | 쇠고기 | 쇠고기 |
| **10** | 멸치 | 커피 | 찹쌀 | 돼지고기 |

**(질병관리본부 2012)**