

미네랄이란

Introduction to Minerals

미네랄은 인체의 구성성분으로 우리 생명을 유지하는 데 없어서는 안될 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민과 함께 **5대 필수 영양소 중 하나**입니다. 미네랄이라는 이름에서 알 수 있듯이 무기염류, 광물질, 무기질 등이라고도 부르며, 각종 조절 작용으로 우리의 생명을 유지해주는 역할을 하며 **섭취한 영양분을 에너지화 시켜 주는 가장 중요한 영양소**입니다. 미네랄은 **인체 구성의 4~5%밖에 차지하지 않지만** 혈액과 체액 생산에 관여하여 혈압 조절, 골격유지, 신경계 조절 등 인체내 모든 신진대사 96%를 조율합니다.

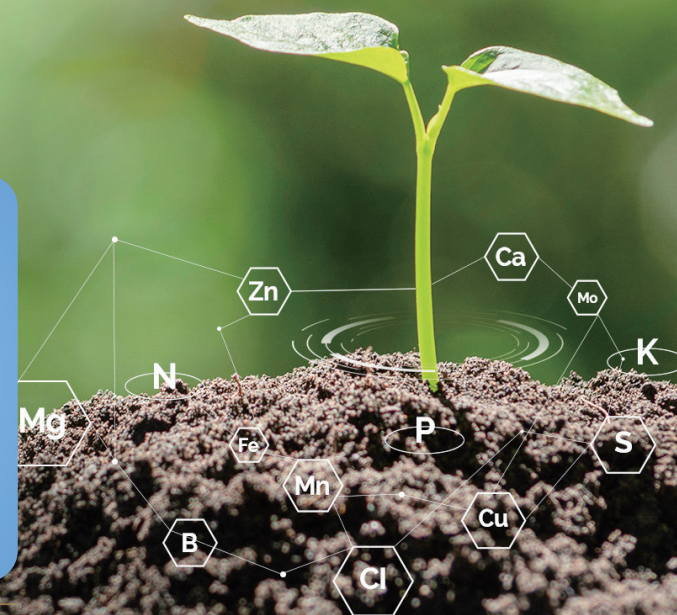
미네랄의 정의

탄소, 수소, 산소, 질소를 제외한 인체에 필요한 무기물질
(열, 빛, 알칼리성 등에 파괴되지 않음)



미네랄의 특징

미네랄은 체중의 4~5%를 차지하지만,
전신 건강을 지탱하는 작지만 강력한 영양소



우리 몸 속 미네랄의 중요성

The Importance of minerals

미네랄은 체내에서 합성할 수 없기 때문에, 반드시 음식 등을 통해 섭취해야 합니다. 미네랄은 다양한 영양소의 대사과정에 관여하므로 부족하지 않도록 균형잡힌 섭취가 중요합니다.

신체 조직을 구성하는 생명 유지에 필수적인 무기질 영양소로, 뼈와 치아를 튼튼하게 하고, 신경 신호 전달, 근육 수축, 혈액 균형 등 다양한 신체 작용에 관여하며 인체의 모든 조직과 기관의 구성 요소입니다. 하여 미네랄이 차지하는 비율은 많지 않지만, 미네랄은 몸의 필수 영양소로 부족한 상태가 되면 건강에 문제가 생길 수 있습니다.

01 생명 유지에 필수

미네랄은 인체에서 스스로 생성되지 않습니다. 그래서 꼭 음식이나 보충제를 통해 섭취를 해야 합니다.

02 균형 잡힌 대사와 성장 지원

미네랄이 에너지 대사와 효소 활동을 조절하는데 성장과 세포 재생을 돕기에 어린이, 청소년, 노년기에 적절한 섭취는 중요합니다.

03 건강 문제 예방

빈혈, 골다공증, 면역력저하, 갑상선 질환 같은 문제들을 미네랄 보충으로 예방할 수 있습니다.

04 체내 PH 밸런스 유지

미네랄은 체내 수분, 산소, PH균형을 유지하고 신체의 정상 적 기능을 지원하고 있으며 나트륨, 칼륨 같은 전해질로 작용해서 혈압 조절에도 기여합니다.

05 에너지와 활력 제공

철과 마그네슘 등은 피로를 줄여주면서 신체 정신의 활력을 유지하는데 큰 도움을 줍니다.



※본 정보는 소비자의 이해를 돕기 위한 건강정보이며, 제품정보와 관련 없는 내용입니다.