오늘의 질문 · VITAMIN D

비타민 D, 많을수록 좋을까?

필요한 영양소에도, 적정한 양이 있습니다.



알아두면 좋은 사실

뼈 건강에 필요한 칼슘 흡수를 돕습니다.

필요량은 나이와 상태에 따라 달라요.
무조건 많이 섭취하는 방식은 피하세요.

미국 성인 19세 이상 · 1일 상한량

100 μg = 4,000 IU

음식·음료·보충제를 합한 양입니다.
상한량은 매일 채울 목표량이 아닙니다.

01 / 함께 더해 보기

종합비타민과 단일 제품을 함께 먹는다면
비타민 D가 겹치는지 살펴보세요.

02 / 나에게 맞게 확인

고용량 섭취나 약과의 병용은
의사·약사와 먼저 상의하세요.

출처: NIH ODS · Vitamin D (미국 기준)
일반 건강정보 · 개인별 진단이나 처방이 아닙니다.

콘텐츠 카드 샘플
자료 확인 2026.10.18