

문운당 영양사 요점정리 정오표 (17판 1쇄)

■ 본문 내의 영양소 섭취기준표 교체

- 빨간색 글자로 표시한 부분이 수정한 부분입니다.

1. 124p, 임신기 영양소 섭취기준(권장섭취량), 2015

성별(연령)	에너지 ¹⁾ [kcal]	단백질 [g]	비타민 A [μgRAE]	비타민 D ²⁾ [μg]	비타민 E ³⁾ [mg α-TE]	비타민 C [mg]	티아민 [mg]	리보플라빈 [mg]
여자 (19 ~ 29세)	2100	55	650	10	12	100	1.1	1.2
임신부	+0 +340 +450	+0 +15 +30	+70	+0	+0	+10	+0.4	+0.4
성별(연령)	니아신 [mg NE]	비타민 B ₆ [mg]	엽산 [μgDFE]	칼슘 [mg]	인 [mg]	철 [mg]	아연 [mg]	구리 [μg]
여자 (19 ~ 29세)	14	1.4	400	700	700	14	8	800
임신부	+4	+0.8	+220	+0	+0	+10	+2.5	+130

2. 129p, 수유기 영양소 섭취기준(권장섭취량), 2015

성별 (연령)	에너지 ¹⁾ [kcal]	단백질 [g]	비타민 A [μgRAE]	비타민 D ²⁾ [μg]	비타민 E ³⁾ [mg α-TE]	비타민 C [mg]	티아민 [mg]	리보플라빈 [mg]
여자 (19 ~ 29세)	2100	55	650	10	12	100	1.1	1.2
수유부	+ 340	+ 25	+ 490	+ 0	+ 3	+ 40	+ 0.4	+ 0.5
성별 (연령)	니아신 [mg NE]	비타민 B ₆ [mg]	엽산 [μgDFE]	칼슘 [mg]	인 [mg]	철 [mg]	아연 [mg]	구리 [μg]
여자 (19 ~ 29세)	14	1.4	400	700	700	14	8	800
수유부	+ 3	+ 0.8	+ 150	+ 0	+ 0	+ 0	+ 5.0	+ 480

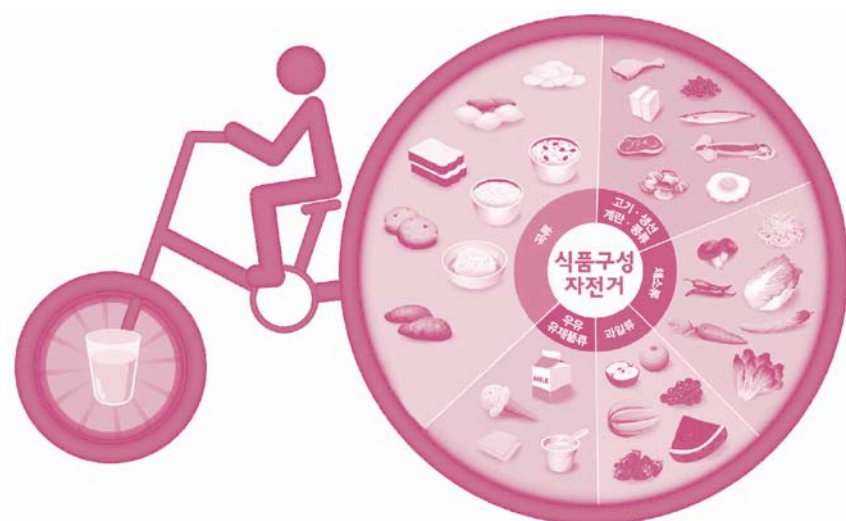
3. 156p, 학령기의 영양소 섭취기준 (권장섭취량), 2015

성별	연령	에너지 ¹⁾ [kcal]	단백질 [g]	비타민 A [μgRAE]	비타민 D ²⁾ [μg]	비타민 E ³⁾ [mg α-TE]	비타민 C [mg]	티아민 [mg]	리보플라빈 [mg]
남자	6 ~ 8세	1700	30	450	5	7	55	0.7	0.9
	9 ~ 11세	2100	40	500	5	9	70	0.9	1.2
여자	6 ~ 8세	1500	25	400	5	7	60	0.7	0.8
	9 ~ 11세	1800	35	550	5	9	80	0.9	1.0
성별	연령	니아신 [mg NE]	비타민 B ₆ [mg]	엽산 [μgDFE]	칼슘 [mg]	인 [mg]	철 [mg]	아연 [mg]	구리 [μg]
남자	6 ~ 8세	9	0.9	220	700	600	9	6	440
	9 ~ 11세	12	1.1	300	800	1,200	10	8	580
여자	6 ~ 8세	9	0.9	220	700	550	8	5	440
	9 ~ 11세	12	1.1	300	800	1,200	10	8	580

4. 159p, 청소년기의 영양소 섭취기준 (권장섭취량), 2015

성별	연 령	에너지 ¹⁾ [kcal]	단백질 [g]	비타민 A [μgRAE]	비타민 D ²⁾ [μg]	비타민 E ³⁾ [mg α-TE]	비타민 C [mg]	티아민 [mg]	리보플라빈 [mg]
남자	12 ~ 14세	2500	55	750	10	10	90	1.1	1.5
	15 ~ 18세	2700	65	850	10	11	105	1.3	1.7
여자	12 ~ 14세	2000	40	650	10	10	100	1.1	1.2
	15 ~ 18세	2000	50	600	10	11	95	1.2	1.2
성별	연 령	니아신 [mg NE]	비타민 B ₆ [mg]	엽산 [μgDFE]	칼슘 [mg]	인 [mg]	철 [mg]	아연 [mg]	구리 [μg]
남자	12 ~ 14세	15	1.5	360	1000	1,200	14	8	740
	15 ~ 18세	17	1.5	400	900	1,200	14	10	840
여자	12 ~ 14세	15	1.4	360	900	1,200	16	8	740
	15 ~ 18세	14	1.4	400	800	1,200	14	9	840

〈식품구성 자전거〉 : 유지·당류를 삭제한 그림으로 교체



페이지	오	정
1권, 4p, 2)의 ②	자전거 바퀴에 6개의 식품군(곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품, 유지·당류)을 ~	자전거 바퀴에 5개의 식품군(곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품, 유지·당류)을 ~
1권, 52p, 1)의 ②	성인(19~64세)~ 남자는 55g, 여자는 50g임	성인(19~64세) ~ 남자는 65g, 여자는 55g임
1권, 123p, ⑥ 엽산	• 권장섭취량 : +200 μ gDFE	• 권장섭취량 : +220 μ gDFE
1권, 129p, 4) 철	4) 철 모체는~	3) 철 ① 모체는~흡수율을 높이고(12%) ~ ② 권장섭취량 : +0 mg
1권, 139p, (2)의 ⑥	영양섭취기준 : ~평균필요량 10g, ~	영양섭취기준 : ~ 평균필요량 10g , ~
1권, 139p, (3)의 ⑥	충분섭취량 : ~25g n-6 지방산은~	충분섭취량 : ~25g n-6 지방산은~
1권, 140p, 2)의 ③	영양섭취기준 : 0~5개월 ~ 평균필요량 5mg, ~	영양섭취기준 : 0~5개월 ~ 평균필요량 5mg , ~
1권, 149p, 1)의 ③	칼슘과 인의 ~ (동일함)	칼슘과 인 의 ~ (동일함)
1권, 149p, 2)의 ⑤	권장섭취량 : 1~2세 6mg, 3~5세 7mg~	권장섭취량 : 1~2세 및 3~5세 6mg ~
1권, 156p, 3)의 ②	식이섬유 충분섭취량 : 여아 15g, 남아 20g	식이섬유 충분섭취량 : 여아 20g, 남아 20g
1권, 164p, 5)의 ③	철 : 남자 10mg, 여자 14mg ~ 50~64세 남자 10 mg,	철 : 남자 19~64세 10mg, 여자 19~49세 14mg ~ 50~64세 남자 10 mg ,
1권, 152p 7 '아동기의 신체적 성장' ~ 154p 10 '학교급식'	152p, 7, 아동기의 신체적 성장 153p, 8, 아동기의 영양 필요량 154p, 9, 아동기의 식생활 문제 154p, 10, 학교급식	중복되는 내용 및 불필요한 내용으로 판단되어 삭제

문운당 영양사 요점정리 정오표 (17판 2쇄)

페이지	오	정
2권, 86p, ⑥ 위장에서의 소화와 흡수	⑥ 위장에서의 소화와 흡수 ㉠ 소화 : 단백질의 소화만 일어남 ㉡ 흡수 : 물, 알코올 흡수	⑥ 위 장 에서의 소화와 흡수 ㉠ 소화 : 단백질의 소화만 일어남 ㉡ 흡수 : 물, 알코올(약 20% 가량) 흡수
2권, 87p, ㉡ 소장 상반부	‘• 물의 흡수’ 윗줄에 추가	• 알코올 흡수 : 대부분 흡수 (약 80% 가량)
1권, 20p, 8번째 줄	$2 \text{ NADH} : 2 \times 1.5 = 3 \text{ ATP}$	$2 \text{ FADH} : 2 \times 1.5 = 3 \text{ ATP}$
1권, 129p, 1) 에너지, 2) 단백질	1) 에너지 ① 모유의 에너지 함량(0.65 kcal/mL)×모유 분비량(750 mL) = 490 kcal/day ② 필요추정량: 490 kcal 모체의 체지방 동원(170 kcal) = 320 kcal/day 추가 2) 단백질 ① 1일 모유 중 단백질 함량 12.6 g/L ② 1일 모유 분비량(750 mL)에 함유된 단백질 9.45 g/day ③ 모체단백질의 전환 효율 47 %, 개인 변이계수 12.5 % ④ 권장섭취량: $9.45 \text{ g/day} \div 0.47 \times 1.25$ = 25.1 g/day (약 25 g 추가)	1) 에너지 ① 모유의 에너지 함량(0.65 kcal/mL)×모유 분비량(750 780 mL) = 510 510 kcal/day ② 필요추정량: 510 510 kcal 모체의 체지방 동원(170 kcal) = 340 340 kcal/day 추가 2) 단백질 ① 1일 모유 중 단백질 함량 12.6 12.2 g/L ② 1일 모유 분비량(750 780 mL)에 함유된 단백질 9.5 9.5 g/day ③ 모체단백질의 전환 효율 47 %, 개인 변이계수 12.5 % ④ 권장섭취량: 9.5 $9.5 \text{ g/day} \div 0.47 \times 1.25$ = 25.2 25.2 g/day (약 25 g 추가)
1권, 129p, 수유기 영양소 섭취기준 표	수유부 에너지 +320	수유부 에너지 +340
1권, 174p(1쇄는 176p), 부록표, 마지막 줄	수유부 +320	수유부 +340
3권, 103p, 보충	유중수적형 : 버터, 마가린, 난황 등	유중수적형 : 버터, 마가린
2권, 102p, (6) 간성혼수, 3) 식사요법	~변비 예방을 위한 고섬유소식, ~	~변비 예방을 위한 식사를 한다. ~
2권, 98p, (2) 담낭의 기능	② 담즙의 조성 : 담즙산염, ~ 뮤신, 수분	② 담즙의 조성 : 담즙산염, ~ 뮤산 , 수분

페이지	오	정																										
2권, 162p, [1] 혈액의 기능	우측과 같이 수정	① 운반작용(영양소, 가스, 노폐물, 호르몬) ② 조절작용(수분, 체온, pH조절) ③ 방어 식균작용, ④ 지혈작용																										
2권, 22p, (1) 문제점 진단 및 요구도 사정	③ 질적 정보 : 개인 면담이나 관망을~	③ 질적 정보 : 개인 면담이나 관찰 을~																										
1권, 141p, 4) 영아용 조제유, ㉠ 무기질 내용	'모유의 Ca/P의 비율 ~ 감량' 삭제 우측의 내용으로 교체	우유에는 모유보다 인은 6배, 칼슘은 4배, 총 무기질량은 3배 가량 더 많이 함유되 어 있어 기능이 미숙한 영아의 신장에 부 담을 주므로 다량무기질을 줄이고, 부족한 철, 아연, 구리 등의 미량무기질을 첨가함																										
2권, 67p, ㉠ 체지방측정, • 허리둘레	남자는 90cm 이상, 여자는 80cm 이상 이면~	남자는 90cm 이상, 여자는 85cm 이상 이면~																										
4권, 74p, 1) 해동방법	② 전자레인지 이용(예 부피가 큰 식재료)	② 전자레인지 이용(예 부피가 큰 식재료)																										
1권, 63p, 4) 관여 효소	① DNA polymerase I ② DNA polymerase III	① DNA polymerase III ② DNA polymerase I																										
2권, 66p, 2) 신체계측	• 신체구성성분을 측정하는 방법 : 상완 위,~허리와 엉덩이둘레비,~	• 신체구성성분을 측정하는 방법 : 상완 위,~허리 와 엉덩이 둘레비,~																										
2권, 187p, 표 빨간 글씨 부분이 수정된 부분	<table><tr><th>내분비선</th><th>호르몬</th><th>기능</th><th>분비세포</th><th>결핍증</th><th>과잉증</th></tr><tr><td rowspan="2">갑상선</td><td>~~</td><td>~~</td><td>~~</td><td>~~</td><td>~~</td></tr><tr><td>칼시토닌(calcitonin)</td><td>칼슘 뼈에 침착</td><td>여포낭 세포</td><td>골다공증</td><td></td></tr><tr><td>부갑상선</td><td>부갑상선호르몬(PTH)</td><td>혈액 칼슘 농도 유지</td><td>부갑상선</td><td>저칼슘혈증 (근육경련과 경직, 호흡곤란)</td><td>고칼슘증, 골다공증, 연조직 경화, 신장결석</td></tr></table>					내분비선	호르몬	기능	분비세포	결핍증	과잉증	갑상선	~~	~~	~~	~~	~~	칼시토닌(calcitonin)	칼슘 뼈에 침착	여포낭 세포	골다공증		부갑상선	부갑상선호르몬(PTH)	혈액 칼슘 농도 유지	부갑상선	저칼슘혈증 (근육경련과 경직, 호흡곤란)	고칼슘증, 골다공증, 연조직 경화, 신장결석
내분비선	호르몬	기능	분비세포	결핍증	과잉증																							
갑상선	~~	~~	~~	~~	~~																							
	칼시토닌(calcitonin)	칼슘 뼈에 침착	여포낭 세포	골다공증																								
부갑상선	부갑상선호르몬(PTH)	혈액 칼슘 농도 유지	부갑상선	저칼슘혈증 (근육경련과 경직, 호흡곤란)	고칼슘증, 골다공증, 연조직 경화, 신장결석																							
2권, 129p, (2) 장염비브리오 식중독	• 60℃, 15분 가열로 사멸		• 60℃, 5~15분 가열로 사멸																									
4권, 35p, 식사구성안 영양목표와 일반적 개념의 목표	<table><tr><td>비타민 무기질</td><td>100 % 권장섭취량 또는 충분섭취량 상한 섭취량 미만</td></tr><tr><td>식이섬유소</td><td>100 % 충분섭취량</td></tr></table>	비타민 무기질	100 % 권장섭취량 또는 충분섭취량 상한 섭취량 미만	식이섬유소	100 % 충분섭취량	당류	설탕, 물 엿 등의 첨가당 최소한 으로 섭취																					
비타민 무기질	100 % 권장섭취량 또는 충분섭취량 상한 섭취량 미만																											
식이섬유소	100 % 충분섭취량																											
3권, 87p, (4) 빙점	우유의 빙점은 ~ 20.50~20.61℃ ~		우유의 빙점은 ~ -0.50~-0.61℃ ~																									
4권, 219p, 제98조(벌칙), 참고사항	1년 이하의 징역 또는 3백만원 이하의 벌금		1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금																									
4권, 37p, 권장식사패턴A	1,700kcal - 곡류 32.5		1,700kcal - 곡류 2.5																									
4권, 38p, 권장식사패턴B	2,100kcal - 고기•생선•달걀•콩류 5		2,100kcal - 고기•생선•달걀•콩류 4.5																									

페이지	오	정
4권, 132p, [2] 독소형 식중독, (1) 황색포도상구균	원인균 • 60°C, 30분, 80°C, 10분 가열로 쉽게 사멸	원인균 • 60°C, 30분 , 80°C, 30분 가열로 쉽게 사멸
2권, 75p, 1인 1회 분량 표	• 포도 (150g)	• 포도 (100g)