식품의약품안전처

식품안전정보원
NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

식품통계로 알아보는

비타민 이야기

비타민이란 무엇일까요?

Vit C

Vit D

Vit E

Vit A

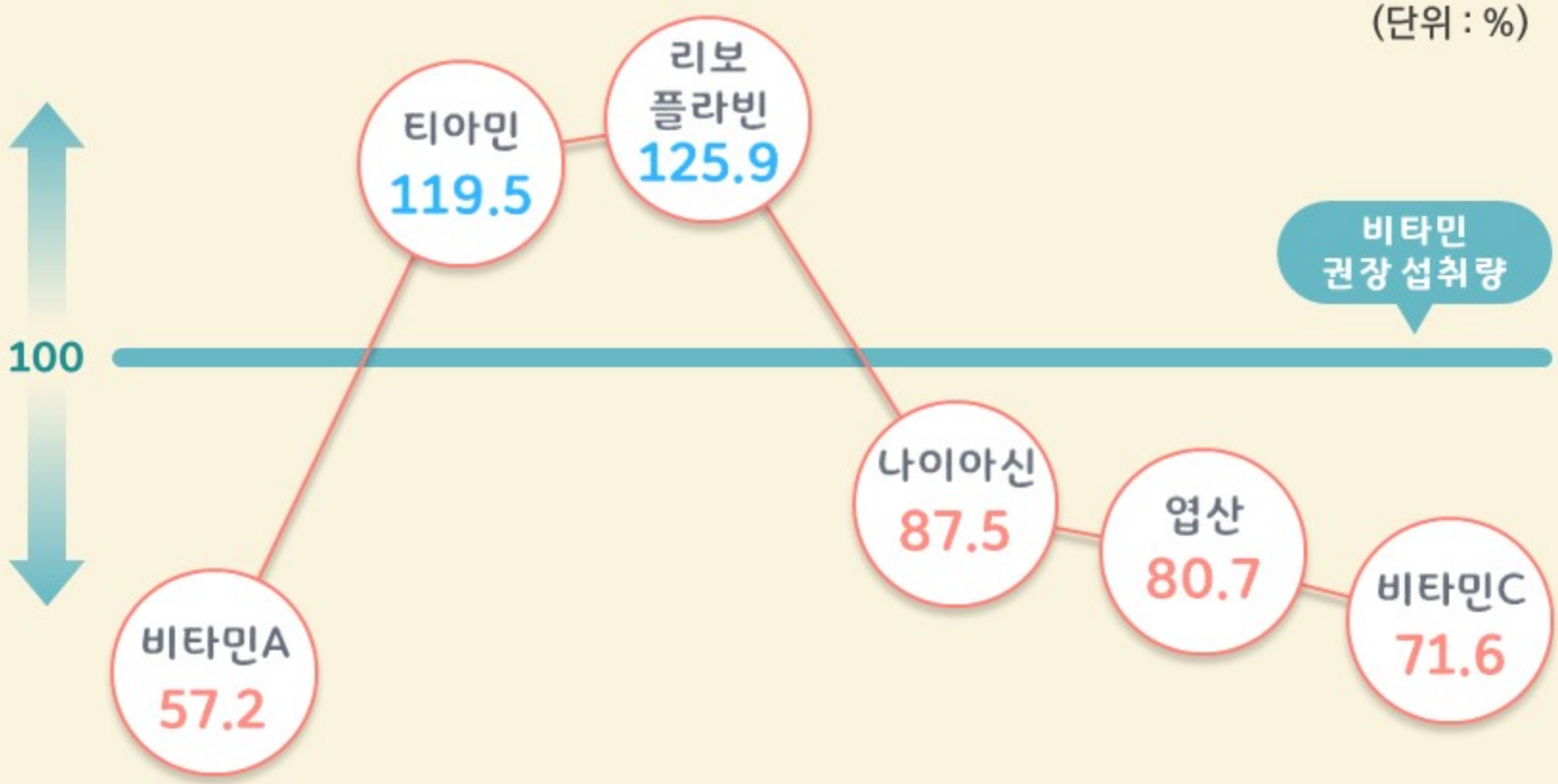
비타민은 우리 몸에서 직접적으로 에너지를 내지는 않지만
정상적인 성장과 생명 유지, 신체기능 조절에 있어 꼭 필요한 영양소입니다

출처 : 식품안전나라, 「비타민」

우리는 비타민을 얼마나 챙겨 먹고 있을까요?

2019년 영양소별 영양소 섭취 기준에 대한 섭취 비율

(단위 : %)

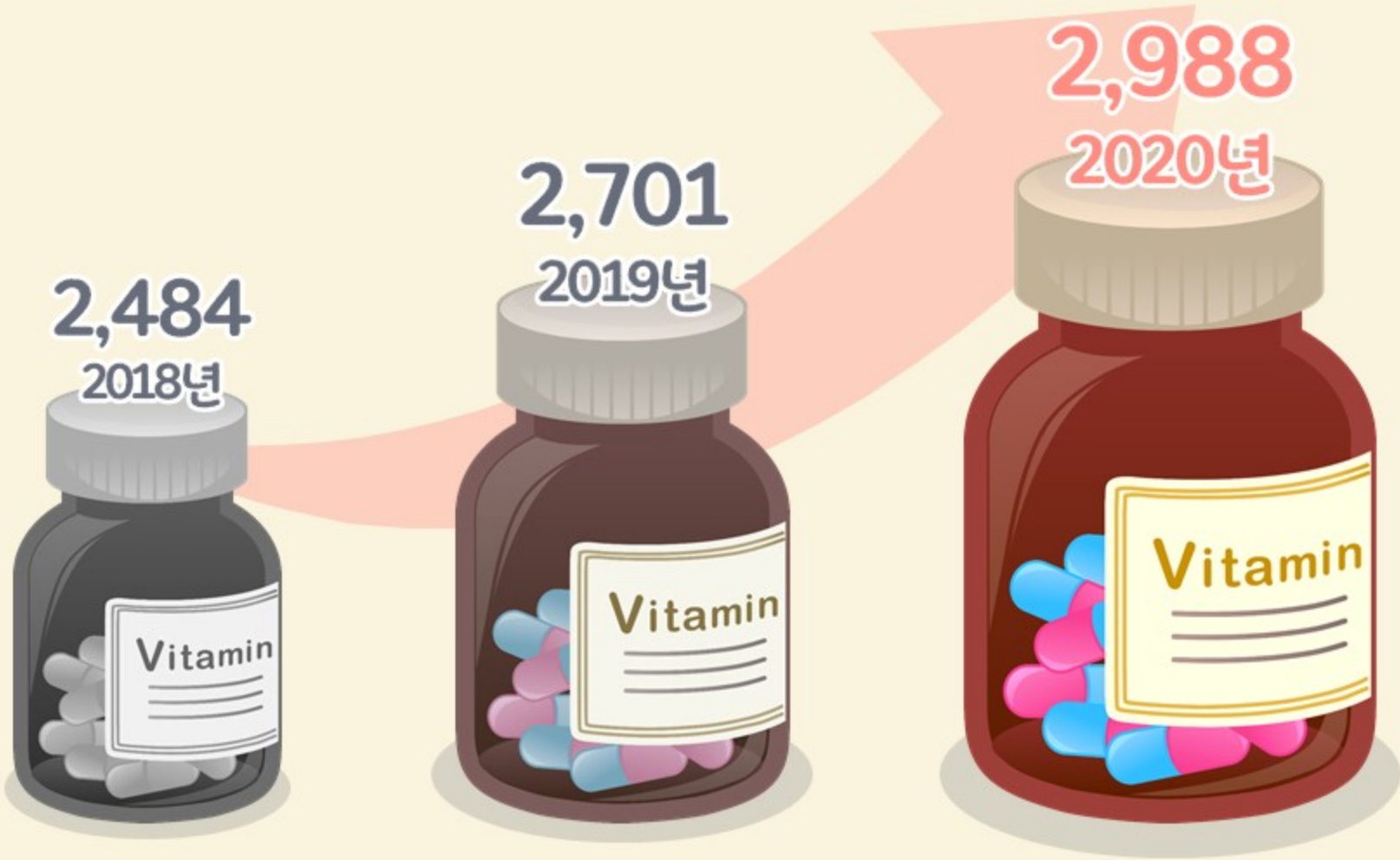


각 **비타민**의 권장 섭취량을 100%라고 할 때, 우리는 비타민 A, 나이아신, 엽산, 비타민 C를 **권장 섭취량보다 적게** 섭취하고 있습니다.

출처 : 보건복지부(2020.12), 「2019 국민건강통계」

꾸준히 성장하는 비타민 시장

*기준 : 생산실적 통계 중 비타민이 포함된 '비타민 및 무기질' 품목



(단위:억 원)

비타민 시장의 매출액은 2017년부터 꾸준히 증가하고 있으며,
2020년에는 전년 대비 **약 10.63%(287억 원) 증가**했습니다.

출처 : 통합식품안전정보망 (건강기능식품 생산실적보고, 2018~2020)

비타민의 종류와 특징을 알아볼까요!

비타민은 지방에 녹는 **지용성 비타민**과
물에 녹는 **수용성 비타민**으로 나눌 수 있고,

지나치게 부족하거나 과하게 섭취할 경우
문제가 생길 수 있어 주의가 필요합니다.

출처 : 식품안전나라

비타민 과잉과 부족, 어떤 문제가 생길 수 있을까요?

비타민 D

일일 섭취량 3~10 μg*

비타민 D를 과다 섭취할 경우 **고칼슘혈증** 등의 문제가 생길 수 있습니다

비타민 A

일일 섭취량 210~1,000 μg

비타민 A 섭취가 부족할 경우 **야맹증, 각막 건조증** 등이 생길 수 있습니다.

비타민 E

일일 섭취량 3.3~400 mg**

비타민 E를 과다 섭취할 경우 **상처 치유 지연, 피로, 근육쇠약** 등이 생길 수 있습니다.

비타민 C

일일 섭취량 30~1,000 mg

비타민 C 섭취가 부족할 경우 **괴혈병, 빈혈, 상처 치유 지연** 등이 생길 수 있습니다.

* μg : 마이크로그램 (1mg의 1/1000)
** mg : 밀리그램(1g의 1/1000)

출처 : 보건복지부(2020.11), 「2020 한국인 영양소 섭취기준 – 비타민」

비타민,
식품을 통해 골고루 챙겨 드세요!

비타민 A

우유

당근

시금치

깻잎, 상추

달걀

비타민 D

돼지고기

연어

오징어, 고등어

달걀

비타민 K

배추김치

카놀라유, 마가린

아보카도

비타민 C

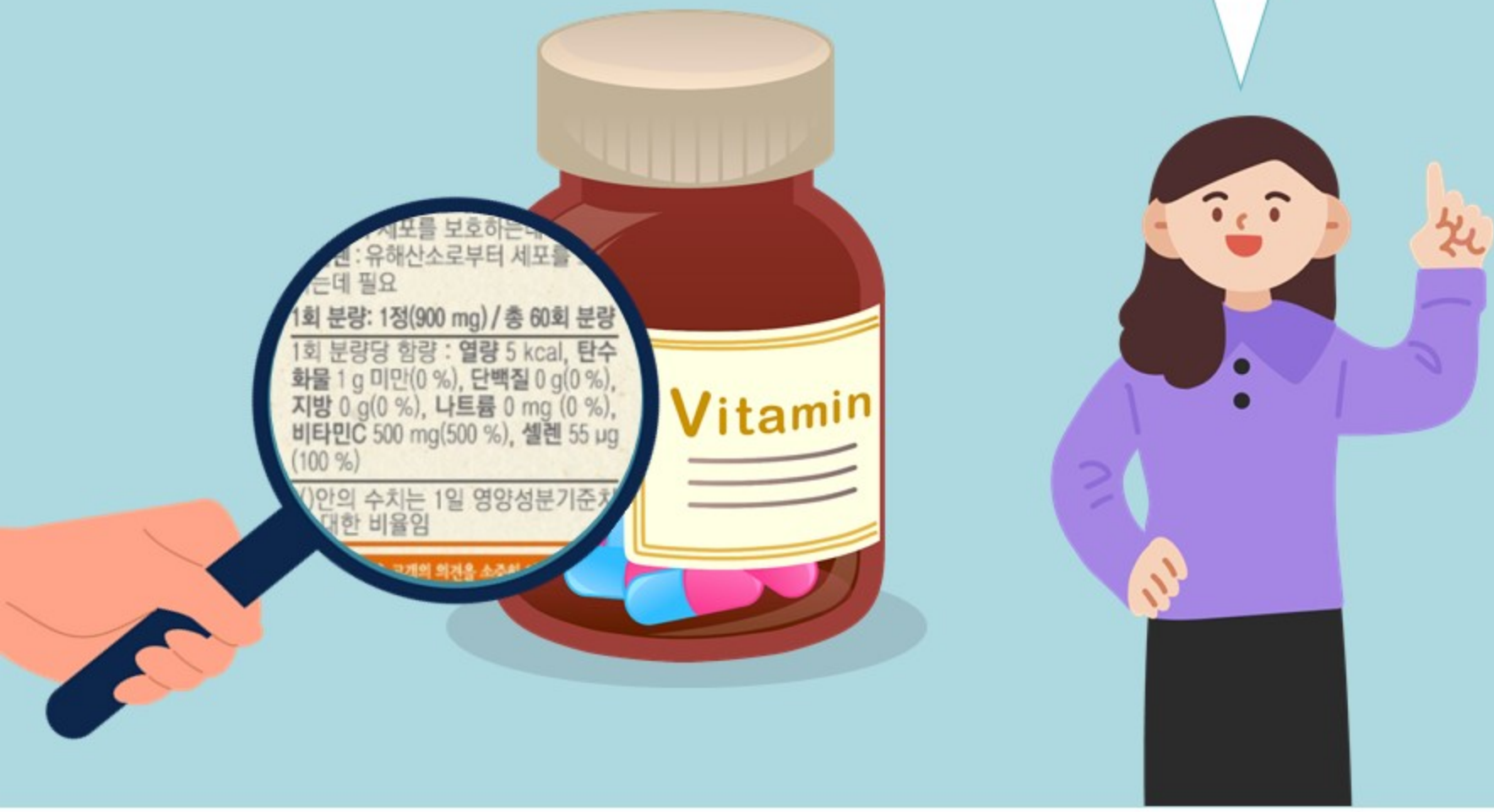
오렌지, 귤 등
과일류

시금치 등
채소류

출처 : 보건복지부(2020.11), 「2020 한국인 영양소 섭취기준 – 비타민」

비타민의 일일 섭취량을 지켜주세요!

비타민을 건강기능식품으로 섭취할 때에는,
건강기능식품의 **표시사항 속 영양·기능정보를 확인**하여
일일 섭취량보다 많이 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.



출처 : 「건강기능식품의 기준 및 규격」 제 3. 1. 영양성분

국가대표브랜드 공공 부문 3년 연속 대상 수상

식품안전분야 대한민국 대표 포털 식품안전정보포털 Food 식품안전나라