

# 식물성 우유는 일반 우유와 똑같은가요?

-식물성 우유를 마실 때 챙겨야 할 것-



경상남도  
아토피·천식 교육정보센터  
Gyeongnam Atopy & Food Education and Information Center



(feat. 요즘 대세인 식물성 우유)

우유 알레르기나 유당불내증이 있는 사람에게  
좋은 대체품인 식물성 우유

# 영양학적으로 일반 우유와 무슨 차이점이 있을까요?

아몬드 우유



귀리 우유



두유



대표적인 식물성 우유들



# 일반우유에 비해 칼로리는 낮지만 종류에 따라 단백질이나 칼슘이 부족해요

## 일반우유



영양정보 총 내용량 200 mL 130 kcal			
나트륨 100 mg	5%	탄수화물 10 g	3%
당류 10 g	10%	지방 7.2 g	13%
포화지방 5 g	33%	콜레스테롤 30 mg	10%
단백질 6 g	11%	칼슘 200 mg	29%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.			

### 일반우유 200ml

칼로리	130kal
단백질	6g
칼슘	200mg

## 아몬드우유



영양정보 총 내용량 950 mL 1회 섭취량 200 mL 당 45 kcal			
1회 섭취량 200 mL 당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	총 내용량 950 mL	
나트륨 120 mg	6%	570 mg	29%
탄수화물 5 g	2%	24 g	7%
당류 4.6 g	5%	22 g	22%
지방 2.3 g	4%	11 g	20%
트랜스지방 0 g	0%	0 g	0%
포화지방 0 g	0%	0 g	0%
콜레스테롤 0 mg	0%	0 mg	0%
단백질 1.3 g	2%	6 g	11%
칼슘 230 mg	33%	1,093 mg	156%
마그네슘 13 mg	4%	62 mg	20%
비타민E 9.8 mg α-TE	89%	47 mg α-TE	427%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.			

### 아몬드우유 200ml

칼로리	45kal
단백질	1.3g
칼슘	230mg

## 귀리우유



영양정보 총 내용량 950 mL 100 mL 당 25 kcal		
100 mL 당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 70 mg	4%	
탄수화물 5 g	2%	
당류 3 g	3%	
지방 0.6 g	1%	
트랜스지방 0 g	0%	
포화지방 0 g	0%	
콜레스테롤 0 mg	0%	
단백질 0.3 g	1%	
칼슘 120 mg	17%	
비타민D 1.75 µg	18%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

### 귀리우유 200ml

칼로리	50kal
단백질	0.6g
칼슘	240mg

## 두유



영양정보 총 내용량 950 mL 100 mL 당 58 kcal			
나트륨 84 mg	4%	탄수화물 4 g	1%
지방 3.1 g	6%	트랜스지방 0 g	0%
콜레스테롤 0 mg	0%	단백질 3 g	5%
비타민B <sub>2</sub> 0.07 mg	5%	비타민B <sub>6</sub> 0.04 mg	3%
비타민D 1.6 µg	16%	나이아신 0.82 mg	5%
칼슘 24 mg	11%	인 45 mg	6%
아연 0.58 mg	7%		
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.			

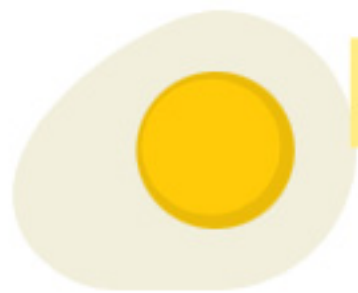
### 두유 200ml

칼로리	116kal
단백질	6g
칼슘	148mg



# 부족한 단백질, 칼슘은 대체식품으로 보충하는 것이 필요해요

## 단백질 대체식품



계란



닭가슴살



소고기



새우



참치, 연어, 흰살생선

## 칼슘 대체식품



뼈째 먹는 생선  
(멸치, 열빙어, 뱀어포 등)



귤



두부



녹황색 채소  
(시금치, 근대, 시래기 등)