



### 우유의 영양성분

우유는 균형된 영양소를 공급하는 완전식품이다.  
우유에 들어있는 영양성분에 대해 알아보고  
이들 성분이 체내에서 어떠한 역할을 하는지 살펴봄으로써  
우유의 영양 가치를 평가해보도록 하자.

〈표〉 한국인 영양권장량 및 우유 1L의 영양소 함량

구 분	한국인영양권장량 <sup>1)</sup>	우유1L의 영양소 함량 <sup>2)</sup>
에너지(kcal)	2500	600
동물성 단백질(g)	70.0	32.0
칼슘(mg)	700	1050
철(mg)	12.0	1.0
비타민A( $\mu$ g RE)	700	260
비타민 B1(mg)	1.3	0.4
비타민 B2(mg)	1.5	1.4

자료 1) 성인 남자(20~49세) 기준치 한국영양학회, 한국인 영양권장량 제7차 개정 2000

2) 농촌진흥청 농촌생활연구소, 식품성분표 제6개정판, 2001