



우리 몸에 필요한

6대 영양소

생명을 유지하기 위해 필요한

6대 영양소를 알아보는 인포그래픽



영양소 (nutrient)

- 음식물 속에 들어 있는 에너지원 또는 몸의 구성 성분이 되는 물질
- 인간의 건강을 유지시키는 역할

#다량 영양소

지방
(fat)

탄수화물
(carbohydrate)

단백질
(protein)

#미량 영양소

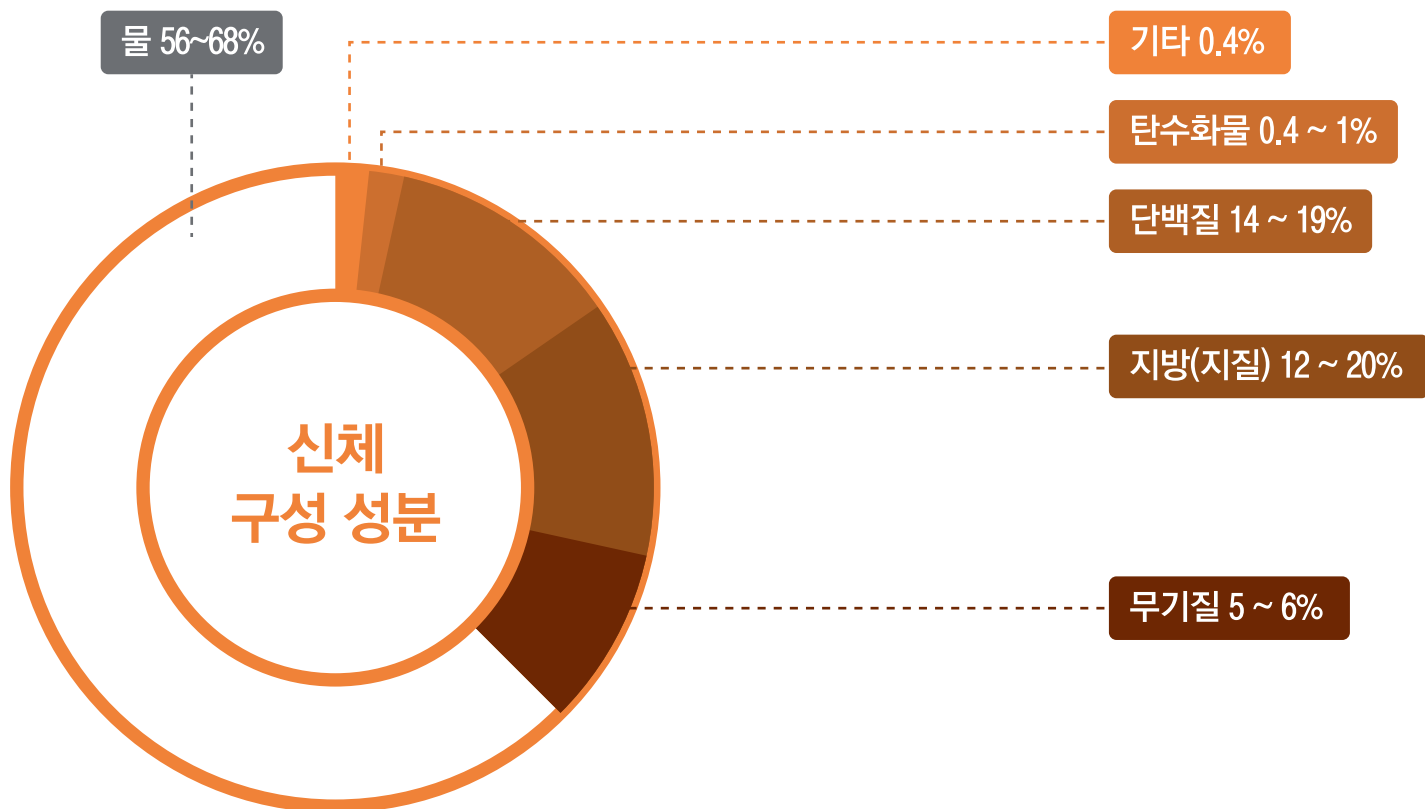
무기질
(minerals)

물
(water)

비타민
(vitamins)



체내 성분의 구성 비율



탄수화물 Carbohydrate

특성

생물의 몸에 필요한 에너지를 만들고 몸을 구성하는 물질

기능

힘을 낼 수 있도록 에너지원 공급, 뇌의 집중력과 기억력 강화

대표음식

밥, 빵, 국수, 고구마, 감자 등



단백질 Protein

특성

인체의 생리적 기능 및 생명 유지를 위해 필요한 아미노산과 질소화합물의 공급원

기능

근육, 머리카락, 피부 조직, 뼈 등을 만드는 데 사용

대표음식

소고기, 생선, 달걀, 두부, 콩 등



지방 fat

특성

세포막의 구성성분, 필수지방산의 공급원, 지용성비타민의 운반과 흡수를 도움

기능

3대 영양소 중 가장 큰 열량을 냄, 몸 속 장기를 보호, 체온 유지 등

대표음식

기름, 땅콩, 호두, 버터 등



비타민 Vitamin

특성

소량으로 물질 대사와 생리기능을 조절, 체내에서 합성되지 않음

기능

탄수화물-단백질-지방의 대사를 도움 노화와 암 예방, 면역력 증강 등

대표음식

채소, 과일, 버섯, 우유 등



무기질(미네랄) Minerals

특성

생체 구성 원소 중 탄소-수소-산소-질소를 제외한 나머지 원소

기능

신체 골격과 구조를 이루는 구성 요소, 체내 생리 기능 조절

대표음식

고기, 채소, 우유, 해조류 등



물(수분) water

특성

우리 몸의 70%를 차지, 생명 유지에 필요한 성분

기능

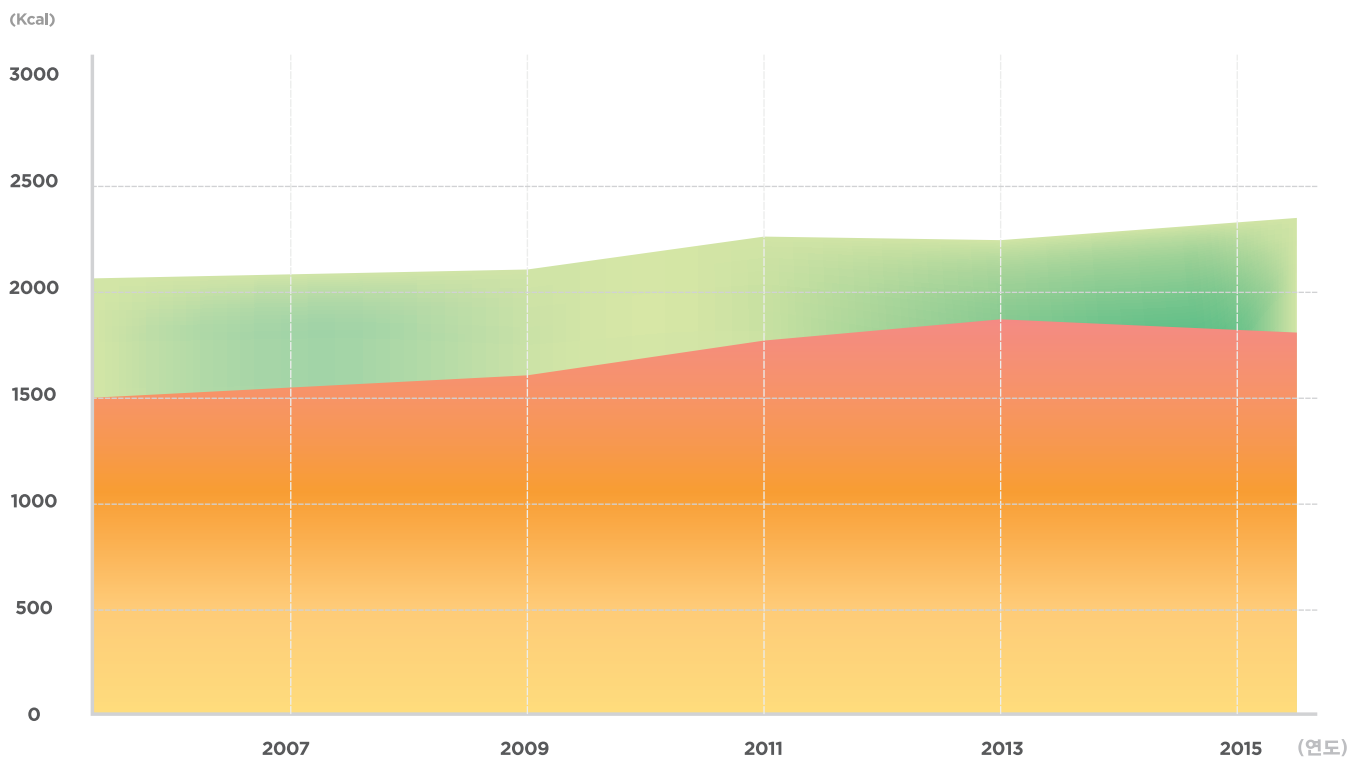
영양소-노폐물-산소를 운반, 체온 유지



우리나라 국민의 영양상태

에너지 섭취량 추이

보건복지부 질병관리본부
〈2015 국민건강통계〉



에너지 섭취량
증가 추세



남자
여자

3대 영양소 섭취 비율 추이

탄수화물

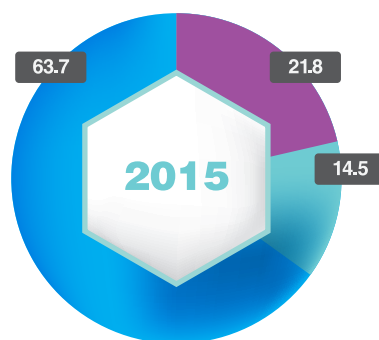
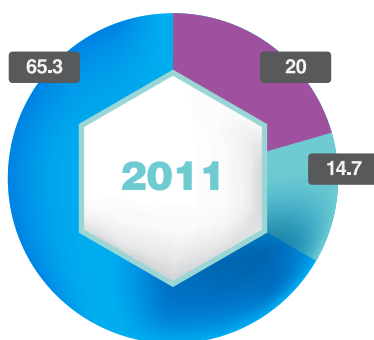
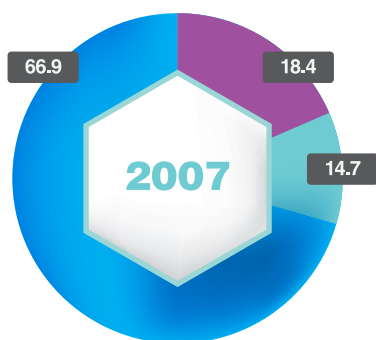
지방

단백질

단위: %

탄수화물 섭취 ▼

지방섭취 ▲



균형잡힌 영양소 섭취를 위한

6가지 식습관



음식물
골고루 섭취하기



물을
충분히 마시기



과식하지
않기



저지방 식품
선택하기



계절 채소
먹기



제때에
식사하기



참조

- 보건복지부 질병관리본부 / 「2015 국민건강통계」 보고서
- HIDOC / 다이어트 가이드
- 「SOS 과학수사대-과자의 습격을 막아라!」, 2011, 문혜진
- 「상위5%로 가는 생물교실1」, 2008, 신학수 외6인
- 「영약학사전」, 1998, 채범석·김을상