

# 국내 농산물 원재료 및 단순 가공처리에 따른 당류 성분 정보 제공

## 배경 및 필요성

- 농촌진흥청은 5년 주기로 국가표준식품성분표를 발간하고 있음
  - － 국가표준식품성분표는 식품의 수급조절, 국민건강영양조사를 통한 한국인 영양상태 평가 및 영양섭취 기준 설정 등에 활용
- 올바른 당류 섭취 식문화 형성
  - － 과일 및 채소 등 천연식품에서 건강한 당류 섭취 권장

## 정보 내용

- 국내 농산물 원재료 및 단순 가공처리에 따른 당류 성분 분석
  - － 두릅 등 42종 농산물 가식부 100g당 함유되어있는 당류의 함량

(단위: g/100g)

| 시료명              | 당류성분 | 자당<br>(Sucrose) | 포도당<br>(Glucose) | 과당<br>(Fructose) |
|------------------|------|-----------------|------------------|------------------|
| 두릅, 땅두릅, 생것      |      | -               | 0.69             | 0.46             |
| 두릅, 땅두릅, 생것, 데친것 |      | 0.16            | 0.51             | 0.38             |
| 두릅, 참두릅, 생것      |      | -               | 0.29             | 0.18             |
| 두릅, 참두릅, 생것, 데친것 |      | 0.13            | 0.10             | 0.11             |
| 부추, 호부추, 생것      |      | -               | 1.24             | 1.55             |
| 부추, 호부추, 생것, 데친것 |      | 0.22            | 1.14             | 1.35             |
| 부추, 호부추, 생것, 찢것  |      | 0.16            | 0.63             | 0.60             |
| 호박, 애호박, 생것      |      | -               | 1.27             | 1.59             |
| 호박, 애호박, 생것, 구운것 |      | 0.64            | 1.41             | 1.88             |
| 호박, 애호박, 생것, 삶은것 |      | 0.60            | 1.02             | 1.30             |
| 호박, 애호박, 생것, 찢것  |      | 0.60            | 1.08             | 1.39             |
| 호박, 단호박, 생것      |      | 4.70            | 1.24             | 1.08             |
| 호박, 단호박, 생것, 삶은것 |      | 4.45            | 1.15             | 1.01             |
| 호박, 단호박, 생것, 찢것  |      | 5.04            | 1.18             | 1.05             |
| 가지, 생것           |      | -               | 0.89             | 1.02             |
| 가지, 생것, 구운것      |      | 0.47            | 0.99             | 1.21             |

| 시료명                 | 당류성분 | 자당<br>(Sucrose) | 포도당<br>(Glucose) | 과당<br>(Fructose) |
|---------------------|------|-----------------|------------------|------------------|
| 가지, 생것, 데친것         |      | 0.46            | 0.83             | 0.97             |
| 가지, 생것, 찢것          |      | 0.48            | 0.90             | 1.08             |
| 양배추, 생것             |      | -               | 1.95             | 2.44             |
| 양배추, 생것, 삶은것        |      | -               | 1.60             | 2.01             |
| 양배추, 생것, 찢것         |      | -               | 1.80             | 2.20             |
| 방울다다기양배추, 생것        |      | 1.50            | 0.98             | 0.95             |
| 방울다다기양배추, 데친것       |      | 0.73            | 1.52             | 1.10             |
| 방울다다기양배추, 찢것        |      | 0.81            | 1.76             | 1.36             |
| 감자, 분질감자, 두백, 생것    |      | -               | 0.37             | 0.48             |
| 감자, 분질감자, 두백, 찢것    |      | 0.19            | 0.35             | 0.40             |
| 감자, 분질감자, 두백, 구운것   |      | 0.28            | 0.65             | 0.62             |
| 감자, 분질감자, 두백, 삶은것   |      | 0.19            | 0.31             | 0.35             |
| 감자, 점질, 수미, 생것      |      | 0.18            | 0.12             | 0.10             |
| 감자, 점질, 수미, 생것, 구운것 |      | 0.22            | 0.12             | 0.10             |
| 감자, 점질, 수미, 생것, 삶은것 |      | 0.14            | 0.10             | 0.09             |
| 감자, 점질, 수미, 생것, 찢것  |      | 0.17            | 0.11             | 0.09             |
| 고구마, 베니하루카, 생것      |      | 1.09            | 0.20             | 0.23             |
| 고구마, 베니하루카, 찢것      |      | 7.06            | 0.26             | 0.23             |
| 고구마, 베니하루카, 구운것     |      | 7.43            | 0.30             | 0.27             |
| 고구마, 베니하루카, 삶은것     |      | 6.56            | 0.23             | 0.24             |
| 고구마, 밤, 생것          |      | 2.88            | 0.46             | 0.38             |
| 고구마, 밤, 찢것          |      | 2.77            | 0.38             | 0.34             |
| 고구마, 밤, 구운것         |      | 3.08            | 0.45             | 0.36             |
| 고구마, 호박, 생것         |      | 3.32            | 0.72             | 0.69             |
| 고구마, 호박, 찢것         |      | 2.56            | 0.47             | 0.42             |
| 고구마, 호박, 구운것        |      | 3.85            | 0.62             | 0.56             |

## 기대효과

- 국내 소비 농산물의 당류 성분 정보제공 및 국가표준식품성분표 수록으로 데이터 신뢰성 확보와 국민 건강 증진
- 식품 영양정보 활용성 제고 및 영양표시제도 활용에 따른 소비자 알권리 충족

농업환경연구과

담당자: 이기연, 장은하, 이재희, 김경대, 함진관, 서영호, 하건수  
(033)248-6530, lky6520@korea.kr