

## < 붙임 2 >

### 기능성분 섭취량 정보

성분	기능정보	일일섭취량 <sup>1)</sup>	상한섭취량 <sup>2)</sup>
루테인	노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를 유지하여 눈 건강에 도움을 줌	10 ~ 20 mg	- <sup>3)</sup>
비타민A	어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요 피부와 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요 상피세포의 성장과 발달에 필요	210 ~ 1,000 µgRE	3,000 µgRE
베타 카로틴	어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요 피부와 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요 상피세포의 성장과 발달에 필요	0.42 ~ 7 mg	-
비타민E	유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	3.3 ~ 400 mgα-TE	540 mgα-TE
비타민B <sub>1</sub>	탄수화물과 에너지 대사에 필요	0.36 ~ 100 mg	-
비타민B <sub>2</sub>	체내 에너지 생성에 필요	0.42 ~ 40 mg	-
나이아신	체내 에너지 생성에 필요	니코틴산 4.5 ~ 23 mg 니코틴산아마이드 4.5 ~ 670 mg	35 mg 1,000 mg
판토텐산	지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요	1.5 ~ 200 mg	-
비타민B <sub>6</sub>	단백질 및 아미노산 이용에 필요 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요	0.45 ~ 67 mg	100 mg
엽산	세포와 혈액생성에 필요 태아 신경관의 정상 발달에 필요 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요	120 ~ 400 µg	1,000 µg
비타민B <sub>12</sub>	정상적인 엽산 대사에 필요	0.72 ~ 2,000 µg	-
비오틴	지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요	9 ~ 900 µg	-
비타민C	결합조직 형성과 기능유지에 필요 철의 흡수에 필요 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	30 ~ 1,000 mg	2,000 mg
아연	정상적인 면역기능에 필요 정상적인 세포분열에 필요	2.55 ~ 12 mg	35 mg
구리	철의 운반과 이용에 필요 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	0.24 ~ 7.0 mg	10,000 mg
셀렌	유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	16.5 ~ 135 µg	400 µg
망간	뼈 형성에 필요 에너지 이용에 필요 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	0.9 ~ 3.5 mg	11 mg

1) 영양문제를 고려하여 기능성 제품에 설정한 최소-최대 함량 기준(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제 2016-143호)

2) 인체 건강에 유해영향이 나타나지 않는 최대 영양소 섭취수준(한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부, 2015)

3) '-'는 해당 없음