

우리 벌꿀

참 ~ 좋 아 요 !

1



농림축산식품부



축산물품질평가원



(사) 소비자교육중앙회

벌꿀의 특징

벌꿀은 오랜 옛날에 자연에서 얻은
인류 최초의 천연 감미식품으로,
고대 로마인은 꿀을 '하늘에서 내리는 이슬'로
신성시할 만큼 귀하게 여겼다고 합니다.

벌꿀에는 꽃가루 특유의 **비타민, 미네랄, 아미노산 등의
영양성분** 이외에 **효소가 함유**되어 있고,
특히 벌꿀의 당분은 설탕과 달리 포도당, 과당 등
단당류를 많이 함유하고 있어
피로회복 효과가 매우 좋습니다.



**벌꿀의
효능**



벌꿀의
효능

01 건강 유지를 위한
'종합영양제'



피로회복 및 숙취 해소

면역력 향상 및 노화방지

꿀은 포도당과 과당이 주성분으로 구성된
단당류이기 때문에
피로회복 및 숙취 해소에 도움이 됩니다.

꿀에는 플라보노이드 성분에 의한
항산화 효과를 가지고 있어
면역력 향상 및 노화방지에
도움이 됩니다.

벌꿀의
효능

02 인류 최초의
'천연 감미료'



꿀은 설탕보다 단맛이 강하고
(설탕 대비 감미 1.5~2배)
비타민, 무기질 및 유기화합물을 함유하여
영양학적으로 우수한 건강식품일 뿐만 아니라
천연 감미료로도
높이 평가되고 있습니다.

벌꿀의
효능

03 화장품 원료로 '피부 보습·미백'



벌꿀은 예로부터 피부 미용에 효과가 있어
화장품의 소재로 널리 활용되어 왔습니다.

농촌진흥청에서는
국내 양봉농가에서 생산한
아카시아 꿀과 밤꿀에
피부 보습과 미백에 효과가 있음을
과학적으로 구명했습니다.

천연꿀

VS

사양꿀



'천연꿀' 과 '사양꿀' 구분하기

천연꿀

꿀벌이 '꽃' 에서
모아 만든 꿀



영양 성분

UP

사양꿀

꿀벌이 '설탕' 을
먹고 만든 꿀



영양 성분

DOWN



사양꿀과 달리 천연꿀은
다양한 향과 몸에 이로운 영양소를
간직하고 있어
진짜 벌꿀이라 할 수 있습니다.

잠깐!

사양꿀이 '가짜꿀'인가요?



사양꿀은 가짜꿀이 아닙니다.

사양꿀을 '가짜꿀'로 알고 있는 소비자가 많은데,
사양꿀을 천연꿀로 속여 판매하는 것이 잘못입니다.

'가짜꿀'은 벌꿀이 아닌
조청이나 물엿 등 기타 다른 당류나 물질로
만든 것을 말합니다.

**벌꿀
구입시
표시사항
확인**



표시사항
확인

01 탄소동위원소비 확인하기



탄소동위원소비(탄소비)란?
벌꿀의 구성 성분인
탄소를 이용하여
벌꿀의 순도를 측정하는
가장 과학적인 방법입니다.



**100% 순수 벌꿀은 탄소비가 통상
-23.5% (퍼밀)이하입니다.**

**천연꿀 구매시 꼭!!
탄소동위원소비를 확인하세요!**

표시사항
확인

02 사양꿀 표시 확인하기



◀ 제품앞면
'사양꿀' 표시

제품뒷면
'사양꿀' 표시 ▶

제품명 : 가정용 벌꿀
식품의 유형 : 벌꿀 (사양벌꿀)
원재료 및 함량 : 벌꿀 (국내산) 100% (사양벌꿀) 탄소동위원소비 -22.5% 이상
(아카시아꿀 10~20%, 사양꿀 80~90%)

사양꿀은 제품 앞면에
'사양꿀'이라고 표시되어 있습니다.
뒷면 표시사항에
작은 글씨로 적혀 있는 경우도 있으니
주의 깊게 살펴보고 구입하세요!

**벌꿀에도
등급이
있어요!**



벌꿀의 등급

「꿀 등급 판정」이란?



국내에서 생산된 천연꿀에 대해
수분, 당비, HMF, 색, 향미 등을 평가하여
등급을 **1+, 1, 2** 3단계로 나누는
품질관리 시스템입니다.

꿀 등급 판정은 현재 시범사업이지만
축산물품질평가원 마크와 등급을 통해
안전하고 믿을 수 있는 꿀을
구입할 수 있습니다.

벌꿀의 등급

꿀 등급판정 정보조회 방법

꿀 등급판정 정보조회

이력번호 11자리를 적어주세요

Q 조회



1. 인터넷 조회

홈페이지
(www.ekape-honey.or.kr)
검색

2. 모바일 조회

스마트폰(안드로이드)에서
'꿀등급판정' 앱
설치

등급 판정된 꿀의 종류, 등급, 생산자,
품질검사기관, 채밀지역과 날짜 등
생산 이력을 조회할 수 있습니다.

**건강한
벌꿀
복용법**



벌꿀의 복용

건강한 벌꿀 복용법



미지근한 물이나 음식에 희석해서 드세요.
뜨거운 물에 꿀을 타면 영양소가 파괴되므로
미지근한 물에 타 드세요.

하루 10~20g 정도만 드세요.
꿀의 주성분인 당질은
다른 음식에도 포함돼 있기 때문에
직접 먹을 때에는
하루에 10~20g 정도가 적당해요.

벌꿀의 복용

건강한 벌꿀 복용법

상온의 건조한 곳에 보관해주세요

벌꿀은 냉장보관 하지 마시고
상온(20°C~25°C)의 건조한 곳에
보관하시는 것이 가장 좋아요

돌 전(만 1세 이하)의 유아는 섭취 주의하세요

평소 꿀에 대한 알러지가 있거나
면역력이 약한 만 1세 이하 영유아는
벌꿀 속에 존재하는 보툴리눔균에
감염될 우려가 있으므로
가능하면 꿀을 먹이지 마세요.



벌꿀
Q&A



Q&A

? 벌꿀,
더 궁금해요!

꿀을 자주 먹으면
이가 썩고 살이 찌나요?

NO!

국내산 벌꿀에는 충치와 당뇨병,
비만을 일으키는 ‘자당’이 거의 없고,
몸에 좋은 포도당과 비타민 등이
풍부한 것으로 드러나
건강하게 단맛을 즐길 수 있는 천연식품입니다.

단, 좋은 음식도 지나치면
오히려 건강에 해가 될 수 있으니
적당량을 섭취해주세요.

Q&A

? 벌꿀,
더 궁금해요!

꿀이 굳어지거나 하얀 결정이 생기면
천연꿀이 아닌가요?

NO!

꿀이 설탕처럼 굳어지는 결정화 현상은
꿀을 저장하는 동안 나타날 수 있는
꿀의 물리적인 성질때문입니다.

품질에는 이상이 없으며, 따뜻한 물에서
중탕으로 두시면 결정이 없어지기 때문에
안심하고 드셔도 됩니다.

Q&A

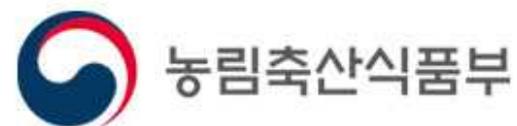
? 벌꿀,
더 궁금해요!

유통기한이 지난 꿀은
무조건 버려야 하나요?

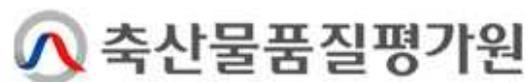
NO!

벌꿀, 소금, 설탕, 고추장 등
양념류와 통조림, 맥주와 같은 식품은
'품질유지기한'을 기준으로 판단합니다.
올바른 보관상태로 해당 제품에 이상이 없다면
유통기한이 지났다 하더라도 섭취가 가능하며,
품질유지기한 이내 드시는 것을 추천합니다.





농림축산식품부



축산물품질평가원



(사) 소비자교육중앙회

※ 이 카드뉴스는
농림축산식품부와 축산물품질평가원의 후원으로
소비자교육중앙회가 제작하였습니다

