

news1 | Ncook

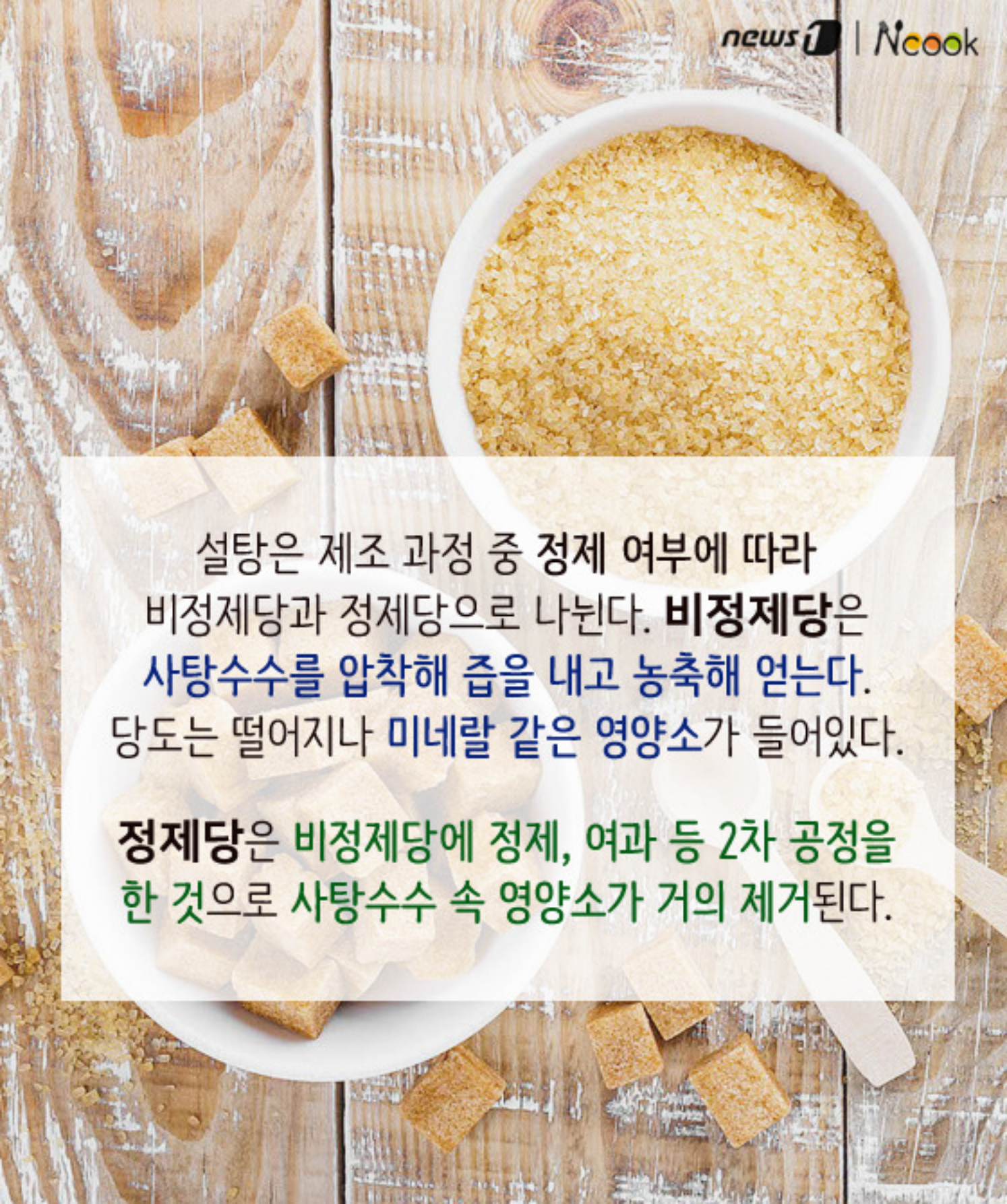
‘백설탕보다 흑설탕이 낫다...?’

백설탕·황설탕·흑설탕 어떻게 다를까?

구성·그래픽 박라경 에디터

시중에 유통되는 설탕에는
백설탕, 황설탕, 흑설탕, 유기농 설탕 등
그 종류가 매우 다양하다.

언제부턴가 백설탕이 건강에 좋지 않다는
인식이 퍼지면서 그 대안으로 황설탕이나
흑설탕을 선택하는 사람들이 많다.
하지만 이것은 잘못 알려진 사실이다.



설탕은 제조 과정 중 정제 여부에 따라 비정제당과 정제당으로 나뉜다. **비정제당은 사탕수수를 압착해 즙을 내고 농축해 얻는다.** 당도는 떨어지나 **미네랄 같은 영양소가 들어있다.**

정제당은 비정제당에 정제, 여과 등 2차 공정을 한 것으로 사탕수수 속 영양소가 거의 제거된다.

만약 천연식품에서 얻어낸 단맛에
영양성분까지 들어있다면 더할 나위 없겠지만
시중에서 접하는 단맛이 나는 음식 대부분은
정제당, 즉 **설탕**을 넣어 만든 것이다.

정제당은 섭취 후 **혈당 대사가 빨라지면서**
체내에 빠르게 흡수된다는 점에서 문제가 된다.


우리가 흔히 접하는 설탕을 종류별로 살펴보자.



백설탕

제조 과정에서 가장 먼저 만들어지는 작은 입자의 순도 높은 흰색의 설탕이다. 가장 널리 사용되며 '정백당(精白糖)'이라고도 한다.

수분 함량이 적어 잘 굳지 않는다. 광택이 있어 사탕, 과자, 젤리 등을 만드는 데 많이 쓰이며 뒷맛이 깔끔해 음료 등 각종 식품의 재료가 된다.




황설탕

Flickr_ Maribel Andrade

백설탕에 정제 과정을 통해 열을 가하면서 황갈색을 띠게 된 설탕. '중백당(中白糖)' 이라고도 한다. 열로 인해 원당의 향이 살아나 **독특한 풍미가 있고** **과자, 빵의 재료**로 많이 사용된다.

한편 수입되는 일부 황설탕은 비정제 상태로 제조되어 사탕수수 본연의 풍미를 느낄 수 있다.




흑설탕

Flickr_Anna

황설탕을 한 번 더 정제하는 과정에서 당밀이나 캐러멜 색소가 과도하게 섞인 것. 세 번 가열했다고 해서 '삼온당(三 糖)'이라고도 한다. 일부 제품은 **백설탕에 캐러멜 색소를 넣어** 만들기도 한다.

독특하면서도 강한 풍미가 있는 흑설탕은 약식, 약과, 수정과 같은 전통 음식 재료로 좋다. 고기를 재울 때 넣으면 감칠맛이 더해진다.



유기농 설탕

Flickr_
Marco Verch

유기농법으로 재배한 사탕수수로 만든 설탕.
일반적으로 화학적 정제 과정도 거치지 않은 것을
의미한다. **누르스름한 색**을 가지고 있어
황설탕에 포함시키는 경우도 있다.

한편 전문가들은 **유기농 여부보다는 정제 여부**가
더 중요하다고 조언한다.



자일로스 설탕

Flickr_
Laura Waller

자작나무, 단풍나무 등에서 채취한 성분인
자일로스(xylose)가 첨가된 설탕.

단맛은 일반 설탕의 60% 정도다. 자일로스는
설탕의 체내 흡수와 혈당 상승 억제에 도움을 주
당 섭취 부작용을 줄이는 효과가 있다. 단, 명칭이나
색만 보고 **비정제 설탕과 혼동하지 않도록 주의**하자.

흑설탕은 건강하다?

Flickr
Susy Morris

흑설탕이 백설탕보다 건강에 좋다고 생각하는 경향이 있지만 결국 백설탕에 색을 입힌 것 뿐이다. 당도는 백설탕, 황설탕, 흑설탕 순으로 높으며 제조공정만 다르고 영양성분 차이는 거의 없다.

수입 제품 중에는 사탕수수 즙액을 그대로 졸인 비정제 설탕도 있다. 가공이 덜 된 설탕을 섭취하고 싶다면 이것을 선택하면 된다.

좋은 당, 나쁜 당은 따로 구분되어 있는 것이 아니다. 적당히 먹으면 도움이 되고 과잉 섭취하면 문제가 되는 것이 식품이다.