



영양·위생소식지

(주제 : 지방)

업무담당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

1. 알고 먹으면 착한지방

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하다.



성장발달 에너지공급 체온유지 장기보호

2. 잘못하면 위험한지방



지방성분 물질이 혈관벽에 쌓여서 염증을 일으키고 우리 몸에 필요한 산소와 영양소를 공급하는 혈액이 다닐 수 있는 혈관의 길이 좁아지게 되므로 심혈관계 질환 및 증세가 심하면 뇌졸중 등의 원인이 된다.

4. 트랜스 지방 먹지마세요!



트랜스지방은 주로 인위적으로 만든 가공유를 이용하여 조리된 가공식품을 통해서 체내에 섭취된다. 예를 들어 경화유를 원료로 한 마가린 및 쇼트닝으로 마요네즈, 케이크, 빵류, 가공 초콜릿 등을 제조하거나 감자튀김, 팝콘 등 부분경화유로 튀긴 음식에는 다량의 트랜스지방이 들어있다.



트랜스지방은 주로 가공식품에 들어있으므로 가공식품을 살 때 트랜스지방함량을 꼭 확인하세요!

3. 지방의 종류

■ 불포화 지방

불포화지방산에는 단일 불포화지방산과 다가 불포화지방산이 있으며 단일 불포화지방산은 올리브유, 카놀라유 등에 많이 들어있으며 다가 불포화지방산에는 오메가-3지방산(어류, 견과류)과 오메가-6지방산(참기름 등 식물성 식용유)가 있다. 이러한 지방산들은 HDL-콜레스테롤(좋은콜레스테롤) 수치를 높인다.

■ 포화지방

포화지방산은 실온에서 고체이고 동물성 지방 그리고 야자유나 팜유 등에 많이 들어있다.

■ 트랜스지방 : 돌연변이 지방



액체 상태의 불포화지방을 고체 상태로 가공하기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생성되는 지방 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋다.

5. 트랜스 지방 섭취 줄이기 실천사항

- 1 패스트푸드나 튀김류 등의 섭취를 피합니다.
- 2 밥과 국으로 된 한식을 골고루 먹습니다.
- 3 간식은 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- 4 육류는 지방이 적은 부위를 선택합니다.
- 5 마가린, 쇼트닝 사용 대신 올리브유 등 식물성 기름을 사용합니다.
- 6 튀김요리 시 고열에서 튀기거나 여러 번 사용한 기름일수록 트랜스지방 함량이 높아지므로 피합니다.
- 7 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방 양을 확인합니다.

영양성분		
1회분량 100g (00g)		
중 100회분량 (00g)		
영양성분	1회분량당	% 영양소 기준치
단류	22g	
탄수화물	5g	
지방	2g	3%
지방	6g	12%
포화지방	2g	13%
트랜스지방	10g	3%
콜레스테롤	55mg	2%
소금	15mg	2%
칼슘	1mg	7%