

건강한
명절음식 조리법

독독한



기름 사용으로

유해물질 줄여요





지방산 유래 유해물질은?



GE



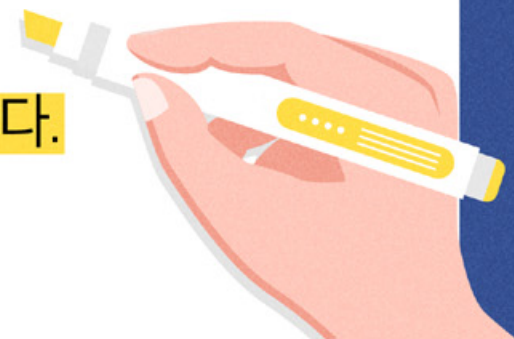
3-MCPDE



대표적 지방산 유래 유해물질인 글리시딜 에스테르(GE)와 3-MCPD에스테르(3-MCPDE)는 식물성 유지의 제조과정에서 생성되는 유해물질입니다.



**식용유를 잘못 사용하면
유해물질이 더 생성될 수 있습니다.**





식용유의 종류는?



발연점이 높은

부침용/튀김용

(옥수수기름, 카놀라유, 해바라기유 등)



발연점이 낮은

볶음용/샐러드용

(콩기름, 올리브유 등)

*발연점(기름을 가열했을 때 연기가 나는 온도)



용도에 맞는 기름을 사용하세요!

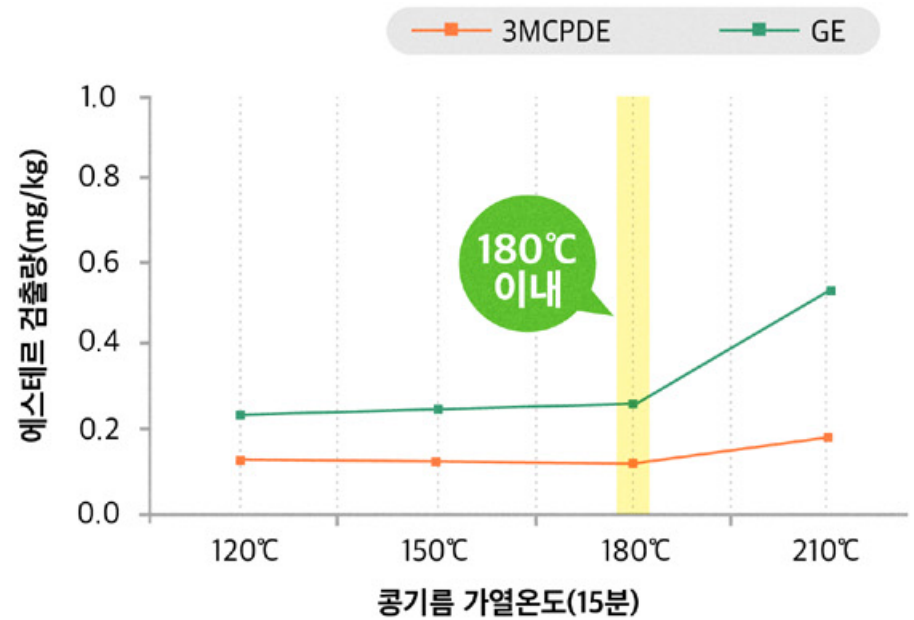
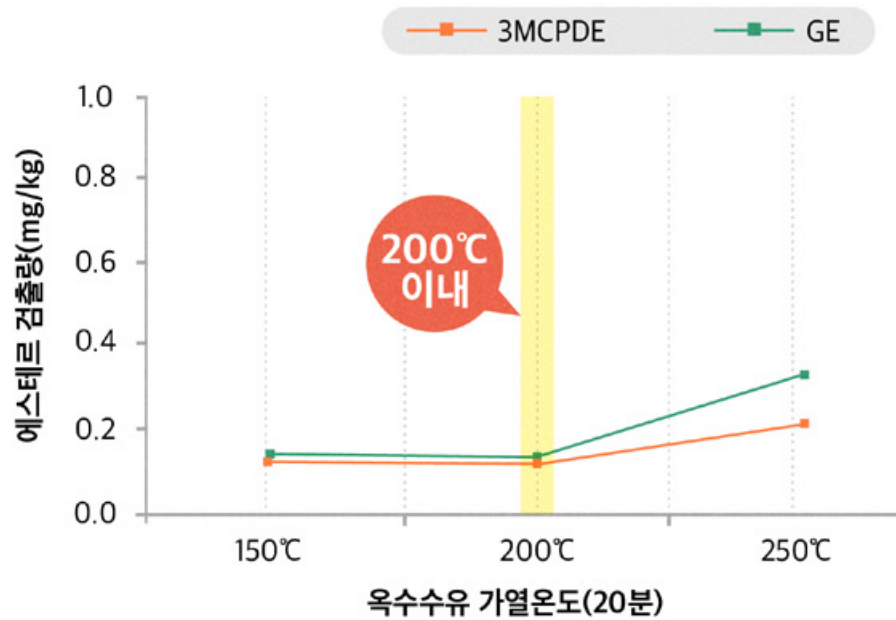


튀김용에는 옥수수기름, 카놀라유 등이 적합

**❗ 콩기름, 올리브유는 볶음용, 샐러드용!
튀김용으로 사용하지 않아요**



올바른 조리온도와 시간에 맞춰 조리하세요!



옥수수기름, 카놀라유 등은
200°C 20분 이내 가열시
유해물질 생성량이 낮음



콩기름, 올리브유 등은
180°C 15분 이내 가열시
유해물질 생성량이 낮음

<식품의약품안전평가원 연구(2020년) 결과>

용도에 맞는 **식용유 선택**과
짧은 조리시간으로 **유해물질 줄여**
명절음식 건강하게 즐기세요

