



Butter vs Margarine 버터 vs 마가린



버터랑 마가린은 대체 뭐가 다른 거지?
무엇을 사야 할지 모르겠어 ㅠㅠ



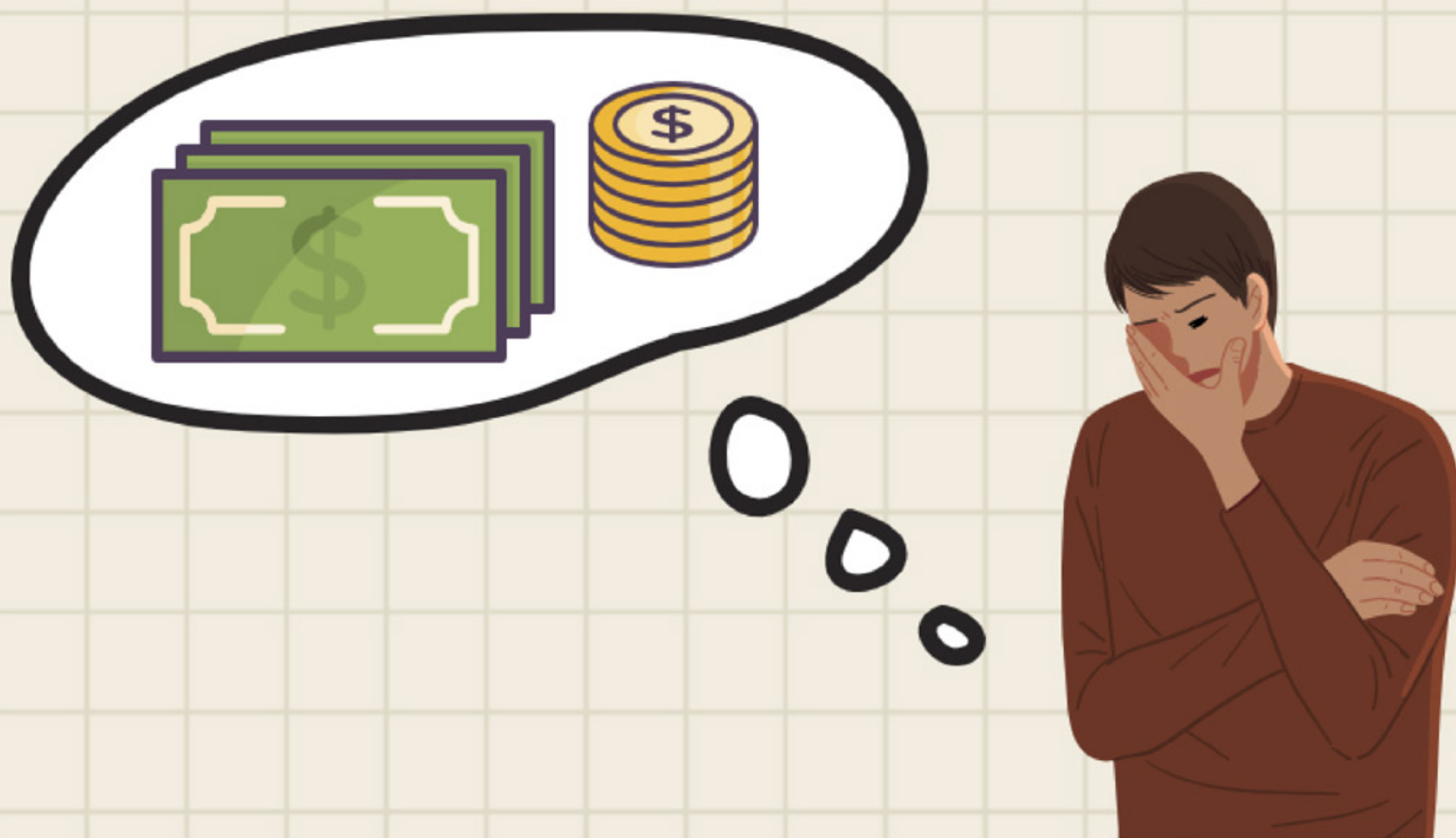
버터와 마가린의 원료



버터와 마가린은 비슷한 생김새와 용도로 인해 많은 사람들이 헷갈려 하는 대표적인 식품인데요!
버터가 우유로부터 만들어지는 반면에
마가린은 식물성기름으로부터 만들어집니다.
이렇게 원료가 다르기 때문에 영양성분도 다르답니다!



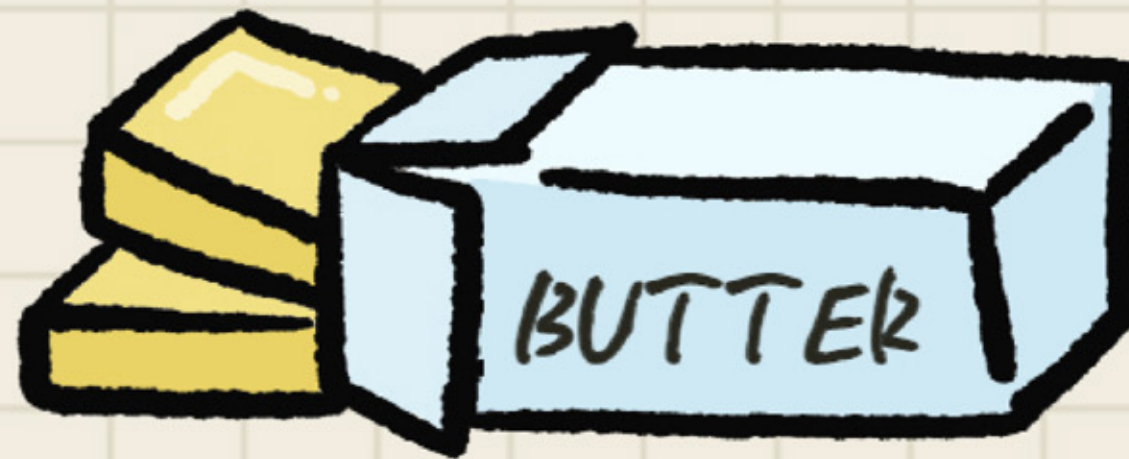
마가린의 발명 계기



마가린은 버터를 저렴한 비용으로
대체하기 위해 발명되었습니다.

1869년, 프랑스의 나폴레옹 3세가 화학자 무리에에게
버터를 대체할 수 있는 저렴한 식품을 만들어달라고 요청했고,
그 결과 마가린이 탄생되었습니다.

버터의 제조 과정과 특징

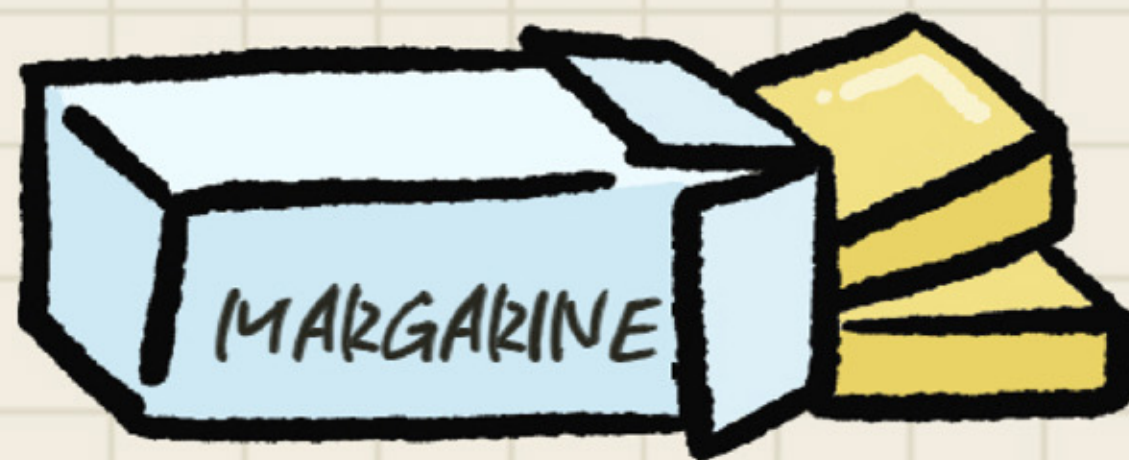


크림 분리기를 사용하여 우유로부터 유지방을 함유한 크림을 추출한 후, 살균 및 냉각 과정을 거치면 버터가 완성됩니다.

유지방 함량이 80% 이상이면 천연버터,
80% 미만이면 가공버터로 분류됩니다.

가공버터가 천연버터보다 가격이 저렴하지만
트랜스지방 함량이 높아 건강에 좋지 않다는 단점도 있습니다.

마가린의 제조 과정과 특징



쇠기름에 들어있는 각종 불순물과 지방을 분리한 후
우유와 식염 등을 넣어 고체 기름의 형태로 만들면
마가린이 완성됩니다.

다만 액체에서 고체로 만드는 과정에서
다량의 트랜스지방이 생성되어 인체에 유해할 수 있습니다.
또한 고체화 과정에서 포화지방산의 비율을 늘리기 때문에
마가린을 과다 섭취할 경우 혈중 콜레스테롤과 중성지방
농도가 증가해 심혈관계 질환이 유발될 수 있습니다.



버터? 마가린?

그렇다면 버터와 마가린 중 무엇을 골라야 할까요?
사실 중요한 건 따로 있습니다!
마가린과 가공버터에는 트랜스지방이 포함되어 있고
천연버터에는 콜레스테롤이 다량 포함되어 있습니다.
따라서 버터와 마가린 자체를 구분하기보다는
사려는 제품에 포함된 성분을
직접 살펴보고 사는 것이 중요합니다!



! 버터/마가린 구매 TIP !

트랜스지방과 나트륨 함량이
낮은 제품을 찾고 있다면
가염버터 대신 무염버터를
선택하면 되겠죠?



**배터리/마가린 구입 시,
성분을 꼼꼼하게 살펴보는
습관을 기르는 것이
가장 중요합니다! :)**