

# 건강밥상 프로젝트\_2

## 지방

# 이해하기


- 지방이란?

- 지방의 종류

- 우리 몸의 지방은?

- 어떻게 먹어야 할까요?

- 지방을 줄인 간식



지방에 대해  
정도로  
알아볼까요?

# 나의 지방섭취 습관은?

문/항/

예

01. 쿠키와 과자를 자주 먹는다.

( )

02. 팝콘을 자주 먹는다.

( )

03. 초콜릿이 입혀진 과자류를 자주 먹는다.

( )

04. 부드러운 케이크를 자주 먹는다.

( )

05. 도넛을 자주 먹는다.

( )

06. 닭튀김을 자주 먹는다.

( )

07. 감자튀김을 자주 먹는다.

( )

08. 외식을 자주 한다.

( )

09. 찜이나 구이보다 튀긴 음식을 더 좋아한다.

( )

10. 담백한 음식보다 고소하고 바삭한 음식을 더 좋아한다.

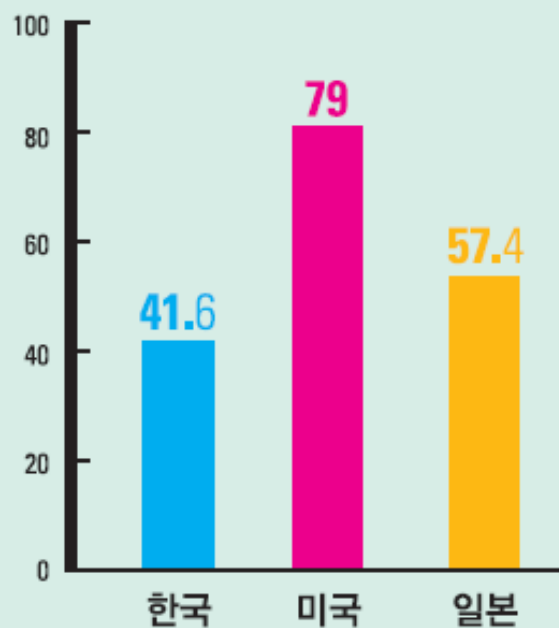
( )

# 나의 지방섭취 습관은?

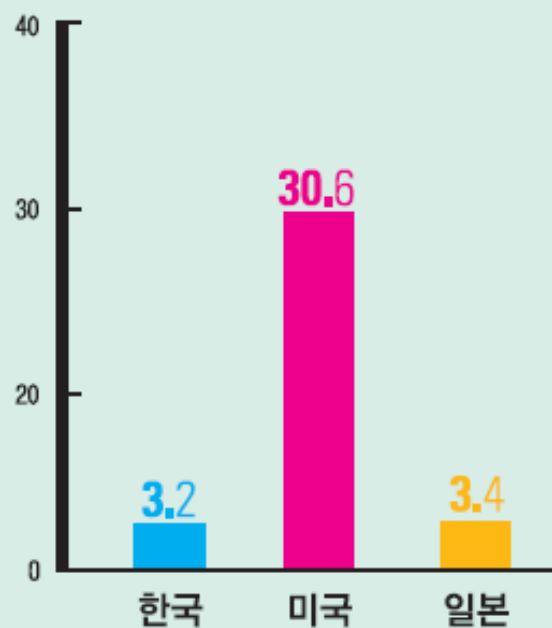
- 1개~3개 : 양호해요.
- 4개~7개 : 주의하세요. '예' 라고 한 항목의 습관을 줄이기 위해 노력하세요.
- 8개~10개 : 매우 위험해요. '예' 라고 한 항목의 습관을 고치도록 하세요.

# 지방 = 비만?!

1인 1일 지방 섭취량 단위: 그램(g)



비만율 단위: %



\* 출처: OECD Factbook 2005 주요내용(요약) - 15세 이상의 남녀를 대상으로 한 조사임

출처: 식약청, 지방 알고 먹으면 도움이 되는 지방이야기

지방이란?



# 지방(지질)이란?

물에 녹지 않고, 유기용매에 녹는 물질

지방

동물성



식물성

기름



**지방의 종류**





# 포화지방산 vs 불포화지방산

## 포화지방산

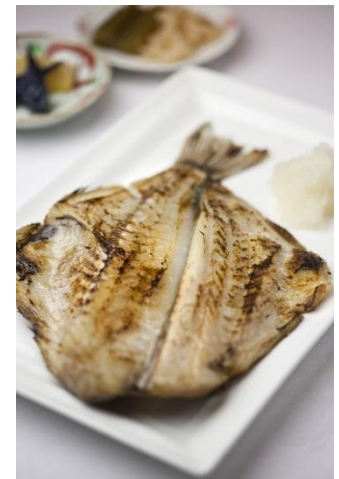
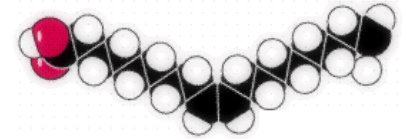
- 탄소-탄소 단일결합만 가지고 있는 지방산
- 상온에서 고체
- 주로 동물성 식품에 많음 (쇠고기기름, 돼지고기기름, 버터 등)
- 식물성 중에는 코코넛유와 팜유에 많음
- LDL콜레스테롤 ↑
- WHO 권장량 2000kcal 기준 22g이하, 우리나라 1일 섭취권장량 15g 이하







# 포화지방산 vs 불포화지방산

## 불포화지방산

- 탄소=탄소 이중결합이 하나이상 가지고 있는 지방산
- 상온에서 액체
- 주로 식물성 식품에 많음 (참기름, 들기름, 옥수수유, 올리브유, 대두유 등)
- 어류기름에도 함유되어있음
- LDL콜레스테롤 ↓ , HDL콜레스테롤 ↑



# 포화지방과 불포화지방은 식품 속에 함께~

구분				
포화지방산	41.2	40.4	35.5	34.3
단일불포화지방산	53.5	49.1	48.6	47.1
다가 불포화지방산	3.2	9.5	14.3	18.0
불포화지방산	56.7	58.7	63	65.1
다가불포화지방산/ 포화지방산	0.08	0.23	0.40	0.53

# $\omega$ -3? $\omega$ -6 ?

- $\omega$ -3,  $\omega$ -6은 불포화지방산(다중불포화지방산)으로 불포화지방산의 이중결합의 위치에 따라 나뉨
- 필수지방산으로 몸에서 합성이 안되므로 반드시 식품으로 섭취해야 함
- 면역체계기능, 시력, 세포막형성, 에이코사노이드호르몬(혈압, 혈액응고, 면역들 관여) 생성에 중요함
- $\omega$ -3,  $\omega$ -6은 서로 대사과정에 간섭하기 때문에 섭취비율이 적절해야 함
- 성인: 에너지 적정비율로  $\omega$ -3(0.5~1.0%),  $\omega$ -6(4~8%)섭취,  
즉,  $\omega$ -3 :  $\omega$ -6 = 1 : 4~10의 비율로 섭취함

## $\omega$ -3

- 알파리놀렌산 : 들기름, 콩기름, 견과류 등
- EPA, DHA: 연어, 참치, 고등어, 꽁치 등



## $\omega$ -6

- 리놀렌산 : 홍화씨유, 포도씨유, 해바라기 씨유, 참기름, 옥수수유 등
- 감마리놀렌산: 달맞이꽃종자유



# ω-3? ω-6 ?

## 건강기능식품이란?

- 인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조(가공을 포함)한 식품
- 식품의약품안전청에서 동물시험, 인체시험 등 과학적 근거가 있는 자료를 심사하여 기능성 원료로 인정해주고, 이런 기능성 원료를 가지고 만든 제품

## 인정된 기능성 표시

기능성 내용	기능성 원료
혈중 지질 조절	<u>감마리놀렌산함유유지</u> , 구아검/구아검가수분해물, 귀리식이섬유, 글루코만난, 대두단백, 대두식이섬유, 레시틴, 스피루리나원말, 식물스테놀에스테르, 식물스테롤/식물스테롤에스테르, 아마인, 알로에추출물분말 N-932, 알로에복합추출물분말-932, <u>오메가 3 지방산 함유유지</u> , 옥수수겨식이섬유, 옥타코사놀함유유지, 유니벡스대나무잎추출물, 이눌린/치커리추출물, 정어리 정제어유, 차전자피, 키토산/키토올리고당, 폴리코사놀-사탕수수 왁스알코올, 홍국
혈액 흐름	<u>감마리놀렌산함유유지</u> , 영지버섯자실체추출물, <u>오메가-3 지방산함유유지</u> , PMO 정어리정제어유, 피크노제놀

# 트랜스지방산

## 트랜스지방산

- 불포화지방산의 식물성 기름을 가공식품으로 만들 때 산패를 억제하기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생기는 지방, 상온에서 고체
- 마가린, 쇼트닝 : 빵, 과자, 도넛을 만드는데 사용함



우리 몸의 지방은?





# 지방이 우리 몸에 하는 일은?

1

필수영양소  
(필수지방산)

2

에너지공급  
(1g당 9kcal)

3

체온조절

4

내장기관 보호

5

지용성비타민  
운반



# 건강검진 결과지에서...

■ 고지혈증검사			
검 사 항 목	전회결과	금회결과	기 준 범 위
총콜레스테롤	236	245	98 - 199 (mg/dl)
중성지방(TG)		167	10 - 149 (mg/dl)
고밀도 콜레스테롤		60	50 - 99 (mg/dl)
저밀도 콜레스테롤(계산식)		152	1 - 129 (mg/dl)
■ 소견 :			
* 총콜레스테롤 수치가 높습니다.			
* 중성지방 수치가 높습니다.			
* 저밀도 콜레스테롤 수치가 높습니다.			

# 트랜스지방이 우리 몸에 미치는 영향은?



## 모양은 불포화지방, 행동은 포화지방!

- LDL 콜레스테롤 ↑
- HDL 콜레스테롤 ↓
- 심혈관질환 (심장병, 동맥경화 등) ↑
- 어린이가 많은 트랜스지방을 섭취시 뇌세포에 영향을 주어 주의력 결핍시키고, 과잉행동장애증상 나타낼 수 있음.
- 트랜스지방은 포화지방보다 2~4배 혈관 건강에 나쁨

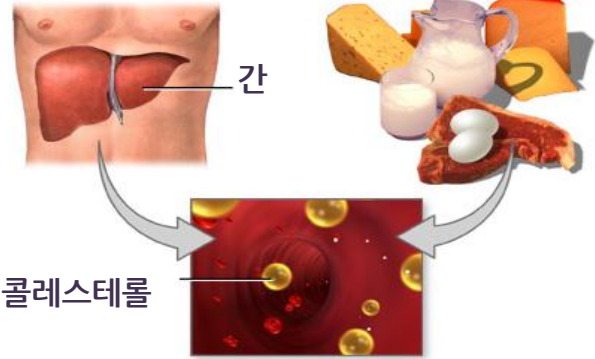
# 우리 몸에 있는 지방종류는?

## 중성지방



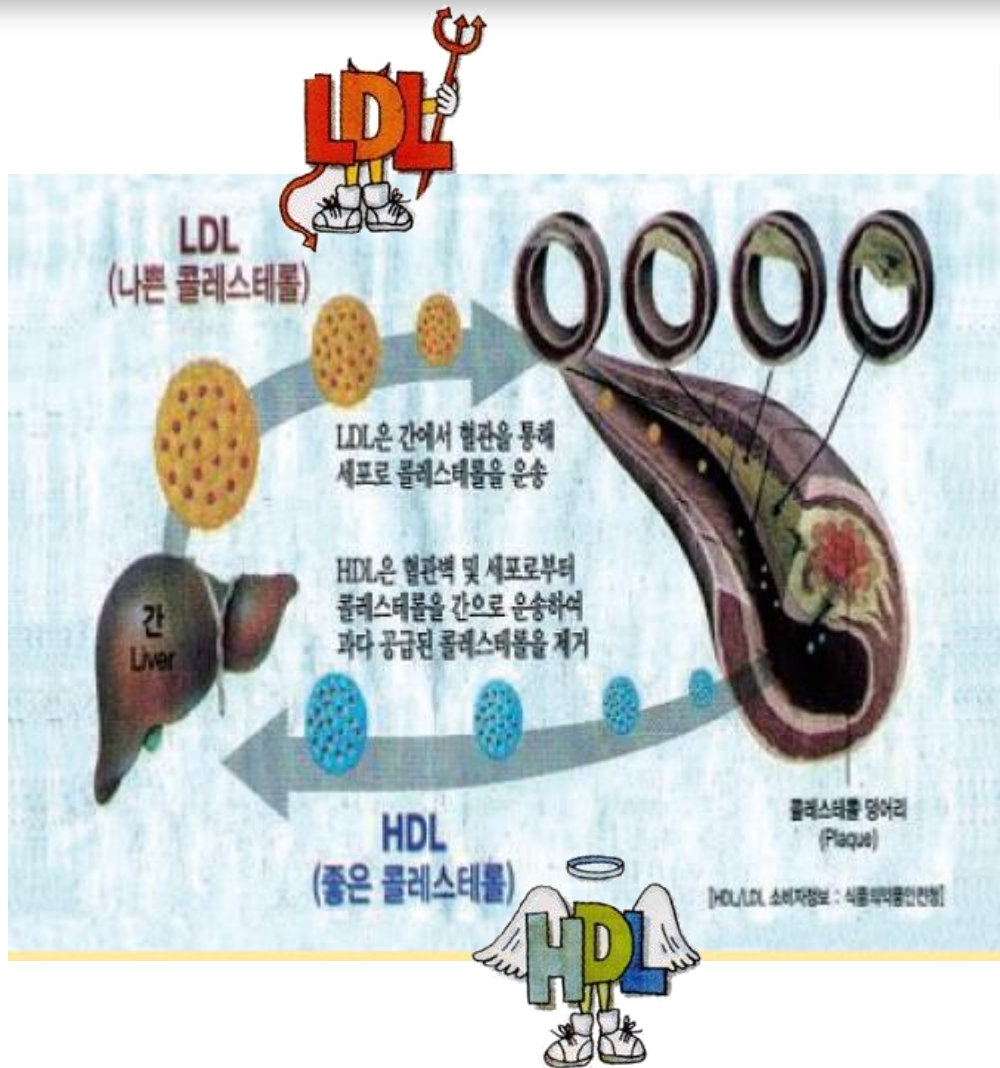
- 체내에 여분의 칼로리가 전환되어 생성된 지방의 형태
- 단순당, 알코올 혈중중성지방을 높임
- 중성지방이 과잉되면 피하와 내장에 축적되어 비만의 원인이 됨
- 내장에 중성지방이 쌓여 내장비만이 되면 장기의 기능이 저하되고 건강에 나쁜 영향을 미침

## 콜레스테롤



- 콜레스테롤은 식사로 섭취(20~30%)하거나, 간에서 합성(70~80%)됨
- 동물성식품에 존재 (육류, 계란, 조개 등)
- 세포막, 담즙산, 스테로이드호르몬합성 등에 필요
- 지단백: 고밀도콜레스테롤(HDL), 저밀도콜레스테롤(LDL)이 있음.

# HDL ? LDL ?



## 지단백 (지질+단백질로 구성)

- LDL-Cholesterol  
(저밀도지단백 콜레스테롤)
  - 간에서 혈관을 통해 세포로 콜레스테롤을 운송
  - LDL이 많으면 혈관에 콜레스테롤이 쌓이기 쉬움
- HDL-Cholesterol  
(고밀도지단백 콜레스테롤)
  - 혈관벽 및 세포로부터 콜레스테롤을 간으로 운송하여 과다 공급된 콜레스테롤을 제거
  - HDL이 낮으면 혈관에 콜레스테롤이 쌓이기 쉬움

# 혈중 중성지방, 콜레스테롤은 얼마나?

(mg/dl)

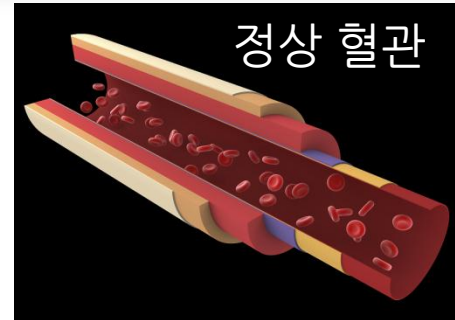
중성지방	총콜레스테롤	LDL-콜레스테롤	HDL-콜레스테롤
정 상 : 150 이하	정 상 : 200 이하	양 호 : 100 이하	낮 음 : 40 이하
경 계 : 150-199	경 계 : 200-239	높은정상: 100-129	높 음 : 60 이상
높 음 : 200-399	높 음 : 240 이상	경 계 : 130-159	
매우높음: 400 이상		높 음 : 160-189	
		매우높음: 190 이상	



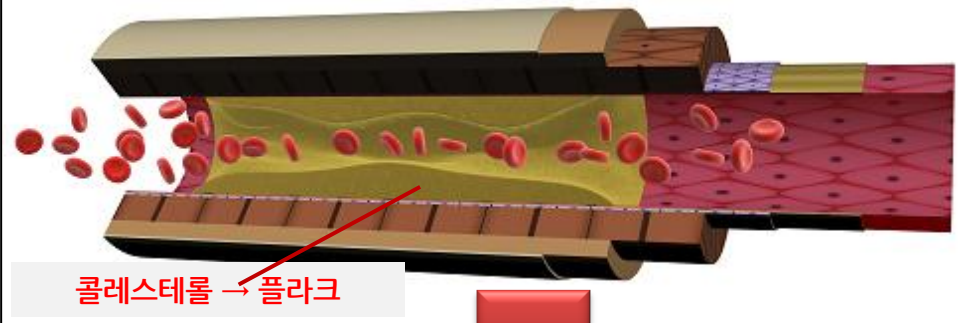
# 콜레스테롤이 높으면?

## 고지혈증

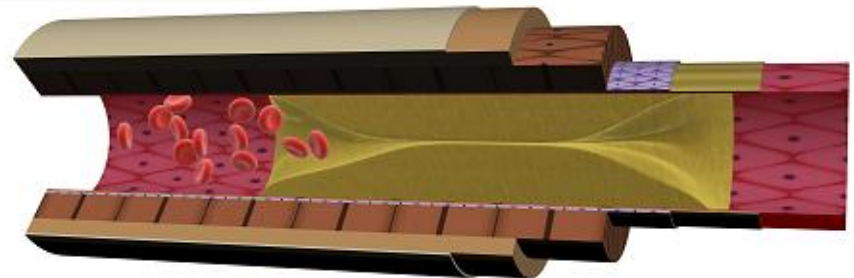
- 혈중에 콜레스테롤과 중성지방이 비정상적으로 높은 상태
- 콜레스테롤이 많아지면 심장질환이나 동맥경화증 위험요인
- 동맥경화 : 콜레스테롤이나 다른 요소들이 혈관벽에 축적되어 점차 혈관벽이 두꺼워져 발생
- 심해지면 심장질환, 뇌졸중이 발생함



### 진행된 동맥경화



### 동맥폐쇄



# 왜 높아질까요?

1

- 고지방, 고콜레스테롤 식사
- 흡연, 음주, 스트레스
- 운동부족
- 비만등



잘못된 생활습관

2

여성은 폐경과 함께 LDL  
을 줄여주는 기능을 하는  
에스트로겐 호르몬이 줄어  
들면서 콜레스테롤 증가



갱년기

3

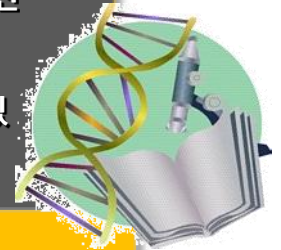
지질 대상에 이상을 일으키는  
질병 (갑상선기능저하증, 당뇨  
병, 통풍, 만성신부전 등)



질병

4

고지혈증을 일으키는 유전  
자를 갖고 있으면 발병이  
높으며, 부모가 질병이 있  
을경우 유병률이 높음



유전

# 대사증후군이란?

## 대사증후군

- 대사증후군은 생활습관병으로 심근경색이나 뇌졸중의 위험인자인 비만, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등이 한사람에게 동시다발적으로 발병하는것을 말하며, 특히 복부비만은 심근경색이나 협심증등 심뇌혈관 질환을 일으키는 중요한 위험요소임



### • 대사증후군 진단 기준

귀하는 5가지 기준 중 몇 개나 해당되시나요?

#### 1樂 빼자! 허리둘레

남자 - 35인치(90cm), 여자 - 33인치(85cm)이상

#### 2樂 내리자! 혈압

130/85mmHg이상

#### 3樂 막자! 혈당

공복혈당 100mg/dl이상

#### 4樂 잡자! 중성지방

중성지방(TG) 150mg/dl이상

#### 5樂 높이자! 좋은 콜레스테롤(HDL)

남자 40mg/dl 미만, 여자 50mg/dl미만



어떻게 먹어야 할까요? ▼



# 콜레스테롤을 줄이자!

## 고지혈증이 있다면?

- 균형잡힌 영양섭취를 한다.
- 정상체중을 유지한다. (칼로리 조절)
- 당질 60~65%, 단백질 15~20%, 지방 15~20% 수준으로 섭취한다.
- 쇠고기, 돼지고기는 눈에 보이는 기름은 모두 잘라 내고, 닭은 껍질은 벗겨 **살코기**만 사용한다.
- 가공된 고기(베이컨, 소시지, 햄, 핫도그 등)는 지방이 많으므로 먹지 않도록 한다.
- 생선은 콜레스테롤을 함유하고 있으나, 포화지방산이 적으므로 고기류보다 **생선**을 자주 섭취하도록 한다.
- 우유는 **지방함량이 낮은 우유**를 사용한다.
- **과일과 채소**에는 비타민, 섬유소, 무기질이 풍부하므로 식사 때 충분히 사용한다.
- 견과류(땅콩, 호두, 잣 등)에는 불포화지방은 많으나 지방량 및 칼로리가 많으므로 섭취 시 주의한다.
- 사탕, 초콜릿은 단순당 및 지방이 많으므로 제한해야 한다.
- 찜, 구이, 조림등 기름을 적게 쓰는 조리방법을 택한다.
- 조리시에 지나친 염분사용은 피한다.

# 중성지방을 줄이자!

## 고지혈증이 있다면?

- 전체 탄수화물 섭취량을 총 에너지의 60%를 넘지 말아야 한다.
- 혈당을 급격히 올리는 설탕과 액상과당은 하루 총 섭취에너지의 5% 미만으로 줄여야한다.
- 알코올 섭취량이 많을수록 중성지방 수치가 증가하므로 금주한다.  
→ 하루 맥주3잔 혹은 소주 3잔을 마시는 사람들의 중성지방 수치는 술을 전혀 안하는 사람에 비해 5~10% 높다.
- 채소 속 섬유질은 과도한 지방이 중성지방으로 축적되는 것을 예방하므로 충분히 섭취한다.



# 얼마나 먹어야 하나요?

에너지 적정비율 (성인, 19세이상)

총열량	탄수화물	단백질	총지방	$\omega$ -3 지방산	$\omega$ -6 지방산	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤
100%	55-70%	7-20%	15-20%	4-8%	1%내외	4.5-7%	1%미만	300mg/일 미만
1,900 kcal	1,235 Kcal	342kcal	323kcal	133kcal	9.5kcal	133kcal	9.5kcal	-

30-49세  
여성 경우

# 어떻게 먹어야 하나요?

## 고지혈증을 관리하는 식단

### 주의해야 할 고콜레스테롤 식품

식품명	지방(g)	콜레스테롤(mg)
마른오징어	6.2	847
달걀	11.0	475
새우(대하)	1.3	296
장어	17.1	218
곱창	11.3	174
닭날개(껍질포함)	18.6	110
소간	4.6	247

### 닭안심채소구이 만들기

- **재료** : 닭안심200g, 아스파라거스 10대, 파프리카 1/2개, 밀가루 약간, 소금, 후추, 올리브오일
- **소스** : 간장1.5큰술+청주1큰술+설탕 0.5큰술+생강즙1작은술
- **조리방법**
  1. 닭 안심은 질긴 심을 제거하고 물에 씻어 골게 다진 뒤 소금, 후추로 밑간을 한다.
  2. 아스파라거스를 물에 씻어 밀가루를 살짝 뿌리고 닭 안심 한쪽끝에 동그랗게 둘러 붙인다.
  3. 생강소스를 바르고 올리브오일을 둘러 굽는다.
  4. 팬을 달구어 파프리카를 살짝 구워 곁들인다.
- **조리Tip!**
  - 닭고기 손질시 껍질은 모두 제거한다.
  - 뜨겁게 달군 팬에 기름을 붓지 말고 살짝 휴지로 닦아주듯이 기름을 바른다.



### 함께해요 건강식단 (2,000kcal 예시)

끼니	식단	
아침		잡곡밥 (1공기) 동태지리 고구마순볶음 숙주나물 김구이 백김치
간식		포도 (소19알, 80g) 저지방우유 (1컵)
점심		보리밥 (1공기) 미역국 닭안심채소구이 (1접시) 콩자반 호박볶음 무초절이
간식		통밀빵 (1조각, 35g) 두유 (1컵, 200ml)
저녁		회덮밥 (쌀밥1공기, 참치1토막, 각종채소) 두부된장국 (1/5모) 오이선 배추김치
간식		오렌지 (1/2개, 100g)

식생활정보센터  
홈페이지에서  
자세히 볼 수  
있어요!

# 맛 비교하기



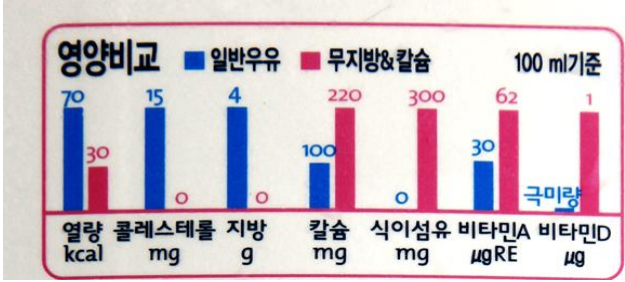
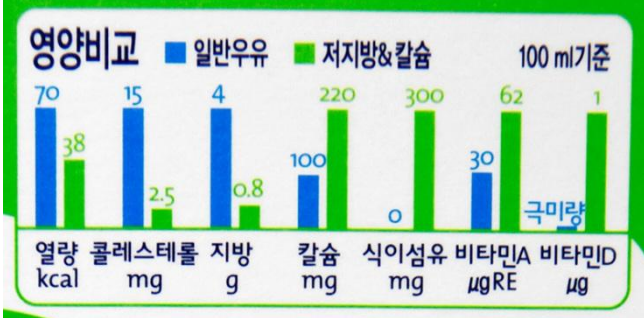
# 어떻게 먹어야 하나요?

- 가공식품에 서 저지방, 포화지방, 트랜스지방을 확인하세요!



영양성분	1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	1회 제공량당 함량	%영양소 기준치
1회 제공량 1컵(200 ml)	열량 130 kcal		포화지방 5 g	33 %
총 5회 제공량(1000 ml)	탄수화물 9 g	3 %	트랜스지방 0.5 g 이하	
	당류 9 g		콜레스테롤 30 mg	10 %
	단백질 6 g	10 %	나트륨 100 mg	5 %
	지방 8 g	16 %	칼슘 200 mg	28 %

\*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율



영양성분	1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	1회 제공량당 함량	%영양소 기준치
1회 제공량 1컵(200 ml)	열량 75 kcal		트랜스지방 0 g	
총 약 5회 제공량(930 ml)	탄수화물 9.6 g	3 %	콜레스테롤 5 mg	2 %
	식이섬유 0.6 g	2 %	나트륨 100 mg	5 %
	당류 9 g		비타민A 124 µgRE	18 %
	단백질 6 g	10 %	비타민D 2 µg	40 %
	지방 1.6 g	3 %	칼슘 440 mg	63 %
	포화지방 1 g	7 %		


\*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율



영양성분	1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	1회 제공량당 함량	%영양소 기준치
1회 제공량 1컵(200 ml)	열량 60 kcal		트랜스지방 0 g	
총 약 5회 제공량(930 ml)	탄수화물 9.6 g	3 %	콜레스테롤 0 mg	0 %
	식이섬유 0.6 g	2 %	나트륨 100 mg	5 %
	당류 9 g		비타민A 124 µgRE	18 %
	단백질 6 g	10 %	비타민D 2 µg	40 %
	지방 0 g	0 %	칼슘 440 mg	63 %
	포화지방 0 g	0 %		

\*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

# 건강기능식품의 올바른 선택!!



**건강기능식품표시  
같이 체크해 볼까요?**

콜레스테롤 개선 혈행 개선		
<b>1회분량 : 1캡슐 (500mg)</b>		
1회분량 당	함량	%영양소기준치
열량	5kcal	
탄수화물	0g	0%
단백질	0g	0%
지방	0.5g	1%
나트륨	0mg	0%
비타민 E	2mg	20%
칼슘	14mg	2%
<b>기능(지표)성분 감마리놀렌산 130mg</b>		
※%영양소기준치 : 원 명칭소기준치에 대한 비율		
<b>※ 원료명 및 함량</b> : 달맞이꽃종자유, 우골칼슘, D-알파-토코페롤		
<b>※ 섭취량 및 섭취방법</b> : 1일 2회, 1회에 1캡슐씩 섭취 <b>※ 섭취시 주의사항</b> : 과다하게 섭취하지 마시기 바랍니다. 임산부·수유부 및 어린이는 섭취에 주의하시기 바랍니다.		

**꼭 기억해야 할 다섯가지 포인트!**

- 하루** 어떤 **기능성**이 있는지 있을까요?  
 기능성 표시를 확인하세요!
- 어떻게** 먹어야 할까요?  
 1회 분량 & 섭취량 및 섭취방법, 섭취시 주의사항을 확인하세요!
- 하루** 섭취할 분량에 비해 얼마나 들어 있을까요?  
 %영양소기준치를 확인하세요!
- 어떤 성분**이 기능성을 나타낼까요?  
 기능성분을 확인하세요!
- 무엇을** 넣었기에 이런 기능성이 나타날까요?  
 원료명 및 함량을 확인하세요!



# 건강기능식품의 올바른 선택!!

## 포인트 하나

### 기능성 표시

건강기능식품마다 기능성이 다릅니다. 표시된 기능성을 확인하세요.

## 포인트 둘

### 1회 분량 & 섭취량 및 섭취방법

건강기능식품은 1회에 섭취하는 양을 기준으로 표시됩니다. 1회 분량과 함께 섭취량, 섭취방법을 확인하면 하루에 얼마나 먹는지 알 수도 있습니다. 이 제품은 1회분량이 1캡셀이고 1일 2회 섭취하라고 되어 있으니 하루에 2캡셀을 먹는 것이군요. 하루에 2캡셀을 섭취하면 기능성분인 감마리놀렌산은 하루에 260mg을 먹는 거겠지요? 더불어 섭취할 때 주의할 점도 확인해 보세요~

## 포인트 셋

### %영양소기준치

하루에 섭취해야 할 분량을 100이라고 하였을 때, 해당 건강기능식품의 섭취를 통해 얻는 영양성분의 비율이 표시됩니다. 이 제품에는 비타민 E가 기준치의 20%가 들어있군요. 1일 2캡셀을 먹으면 1일 비타민 E 기준량의 40%를 섭취하는 거겠지요?

%영양소기준치는 건강기능식품뿐만 아니라 일반 식품에도 모두 표시가 되어 있습니다. 건강기능식품 일반식품 합쳐서 100이 되도록 먹는 것이 바람직하니, 100을 드시고 있는지 확인해 보세요!



## 포인트 넷

### 기능성분 또는 지표성분

'기능성 원료' 안의 '기능성 성분'이 '기능성'을 나타냅니다. '달맞이꽃종자유'의 '감마리놀렌산'이 '콜레스테롤 개선', '혈행 개선' 기능성을 나타내는 거군요!

## 포인트 다섯

### 원료명 및 함량

이 제품을 만드는 데 사용된 원료들에 대한 표시로, 기능성 원료가 우선적으로 표시된답니다. 영양성분인 비타민C, 칼슘은 어디서 유래된 걸까요? 원료명 및 함량을 확인하면 영양성분들의 원료를 찾을 수 있습니다. 칼슘은 우유칼슘분말에서, 비타민C는 레몬분말에서 유래된 것이네요.

# 트랜스지방이 확인하세요!

- 2007년 12월 부터 트랜스지방표시 의무화로 식품선택 시 포화지방, 트랜스지방 확인 후 선택!
- 빵 종류는 70g 당 0.2g, 과자류는 30g 당 0.2g 미만일 경우 트랜스지방 ‘0’표시를 할 수 있으며
- 기름류는 100g 당 2g 미만 일때 ‘0’표시를 할 수 있음

식용유지

100g당 함량 표기, 2g 미만은 '0' 표시



영양성분 / Nutrition Facts		
100g 당 함량	% 영양소 기준치 /% Daily Value	
열량   Calories	720 kcal	
탄수화물   Total Carbohydrate	0 g	0 %
당류   Sugars	0 g	
단백질   Protein	0 g	0 %
지방   Total Fat	80 g	160 %
포화지방   Saturated Fat	36 g	240 %
트랜스지방   Trans Fat	0 g	
콜레스테롤   Cholesterol	0 mg	0 %
나트륨   Sodium	650 mg	33 %

과자류

1회 분량당 함량 표기



영양성분		
1회 분량 (30g) 기준	% 영양소 기준치	
열량	160kcal	
탄수화물	18g	6%
단백질	2g	3%
지방	9g	18%
트랜스지방	0g	
나트륨	180mg	5%

식품 그룹	1회 분량 기준량(안)
빵, 도넛, 파이 등 식빵 및 빵류	70g
햄버거, 피자, 핫도그, 만두류, 샌드위치류	150g
떡류	100g
쿠키, 크래커류, 한과류, 만주, 스낵과자류/시리얼류, 모나카	30g
사탕류	10g
초콜릿, 양갱, 젤류	30g
초코파이 등 작은 빵류	30g

출처: 서울시, 트랜스지방 알고 실천하면 안심 할 수 있어요

# 트랜스지방이 어떻게 줄여요?

트랜스지방 섭취를 줄이려면 이렇게 하세요

- 01 간식을 구입할 때는 '무(無)트랜스지방' 이라고 표기된 제품을 구입합니다.
- 02 기름이 많은 튀김보다는 찌거나 구운 음식을 먹도록 합니다.
- 03 패스트푸드 섭취를 줄입니다.
- 04 간식을 먹을 때는 과일이나 두유, 우유 등 자연식품을 먹습니다.



간식을 살 때 트랜스지방 표시를 꼭 확인하세요

- 01 트랜스지방이 '0g' 인지 확인합니다.
  - 02 1회 분량이 얼마만큼 인지 확인합니다.  
(과자 30g, 빵 70g, 기름 100g)
  - 03 한 봉지가 몇 회 분량인지 확인합니다.
  - 04 내가 먹은 간식의 양과 트랜스지방을 확인합니다.
- ※ 트랜스지방 함량이 미량이어도 섭취한 간식량이 증가하면 트랜스지방도 함께 증가합니다.

트랜스지방 '0' 표시가 없는 식품 중 트랜스지방 대신 다른 이름이 숨어 있다.

정제가공유지(부분경화유)  
쇼트닝 · 마가린(대두)

→ 트랜스지방

성분명	1회분량당	% 영양소 기준치
당류	23g	
탄수화물	5g	
지방	3g	3%
포화지방	6g	12%
트랜스지방	2g	13%
콜레스테롤	3g	
나트륨	10mg	3%
칼슘	55mg	2%
철	15mg	2%
...	...	...

출처: 서울시, 트랜스지방 알고 실천하면 안심 할 수 있어요

# 트랜스지방이 어떻게 줄여요?

# RED

되도록 참가하세요

# YELLOW

과식은 삼가하세요

# GREEN

충분히 섭취하세요

하루동안 먹은 음식에 표시하여 더해보세요! 2.0g 이상이면 위험합니다.

적은양이라도 오랫동안 매일 먹게되면 심장질환이나 비만이 발생할 수 있습니다.

여러 종류의 식품을  
동시에 먹지마세요!  
매일 3종류 이상  
먹는 것도 위험합니다

출처: 서울시, 트랜스지방 알고 실천하면 안심 할 수 있어요



# 궁금해요..

트랜스지방 섭취를 줄이려면 어떤 기름을 먹어야 하나요?

부분경화유를 사용하여 제조한 쇼트닝 및 마가린 아니라면 별로 걱정하지 않으셔도 됩니다,  
참기름, 들기름, 압착 올리브유의 경우는 정제공정을 거치지 않으므로 트랜스지방이 전혀 들어 있지 않습니다,  
단, 정제공정을 거친 혼합올리브유는 압착올리브유와는 다소 차이가 있다는 사실을 염두하십시오,

튀김을 할 때 어느 정도 사용해야  
트랜스지방을 걱정하지 않아도 될까요?

튀김 시에는 트랜스지방이 생기는 것보다는 유지가 찌드는 것 (산패)에 더 신경 쓰시는 것이 좋습니다,

# 궁금해요..

커피프림에도 트랜스지방이 많이 함유되어 있나요?

커피프림에 사용하는 유지는 야자경화유로서 불포화지방이 포화지방으로 모두 전환시킴 유지로 트랜스지방은 전혀 존재하지 않습니다.

햄버거, 피자에는?

특히 냉동피자에 많이 함유되었다고 하는데...

햄버거와 피자를 만들때에는 부분경화유를 거의 사용하지 않으며, 일부 존재하는 트랜스지방 역시 함량은 그리 많지 않습니다. 이 역시 대부분이 치즈에서 기인하는 천연존재 트랜스지방으로 위해성에 대해서는 부분경화유와 달리 아직까지 논란 중 입니다.

# 만들어보기



자, 이제  
지방을 줄인  
건강요리를 만들어보아요!

# 지방을 줄인 건강 요리 1\_야채빵



버터는 안넣은 빵!!  
오븐에서도 만들수 있어요!!



**재료** 밀가루 1컵, 이스트 1작은술, 우유 1컵, 계란 1개, 설탕 1큰술,  
과마 ½개, 양파 ½개, 당근 ½개, 옥수수 1/3컵,



# 지방을 줄인 건강 요리 1\_야채빵

만드는 방법

01



채소는 작게 썰어  
준비한다.

02



밀가루, 이스트, 설탕은  
체에 내린다

03



체에 내린 밀가루와 잘게 썬  
채소를 넣고 우유 넣으며 섞는다.

04



반죽은 후라이팬에 넣고  
약한불로 앞뒤굽는다.

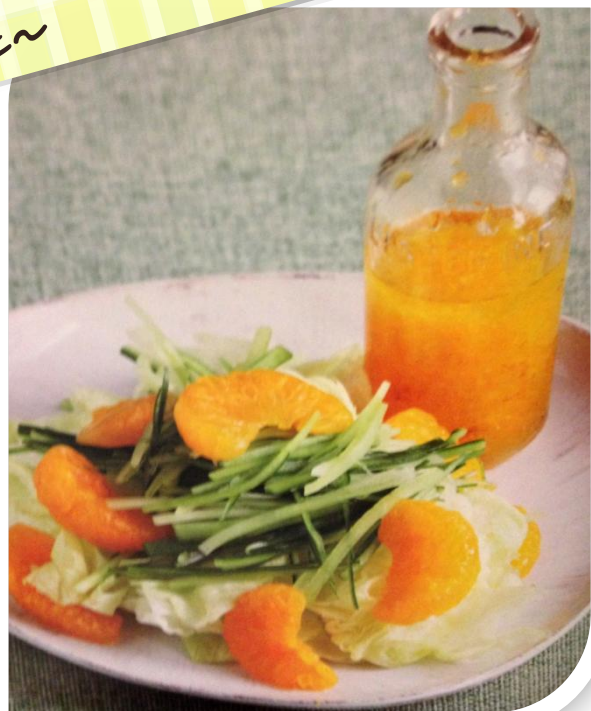
05



먹기 좋은 크기로 잘라  
완성한다.

## 지방을 줄인 건강 요리 2\_귤샐러드

저칼로리인 귤+채소의 만남  
올리브유를 넣어 W-3가 풍부한  
샐러드~



### 재료

귤 2개, 양상추 5장, 오이 1/4개  
드레싱: 귤 10조각, 설탕 1큰술, 레몬즙 2큰술,  
소금 2/3작은술, 다진양파 1작은술,  
올리브유 1큰술

### 만드는 방법

1. 오이는 채썰고, 양상추는 적당한 크기로 썰는다.
2. 귤은 껍질을 벗겨놓는다.
3. 드레싱재료를 믹서기로 간다.
4. 준비된 재료에 드레싱을 얹어 완성한다.

# 지방을 줄인 건강 요리 2\_오미자 차

새콤달콤상큼한 오미자차..  
여름엔 시원하게,  
겨울에 따뜻하게~^^

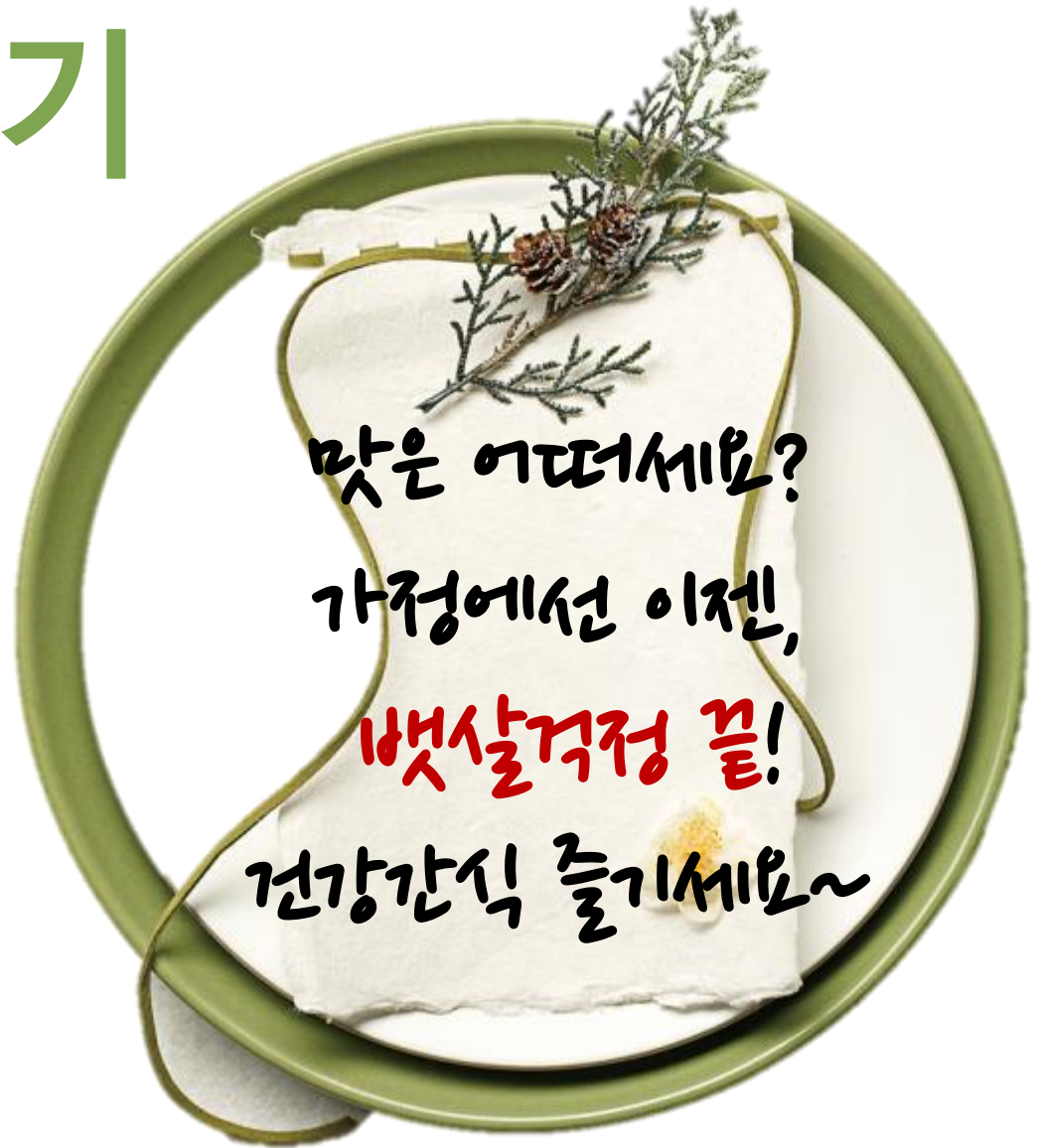
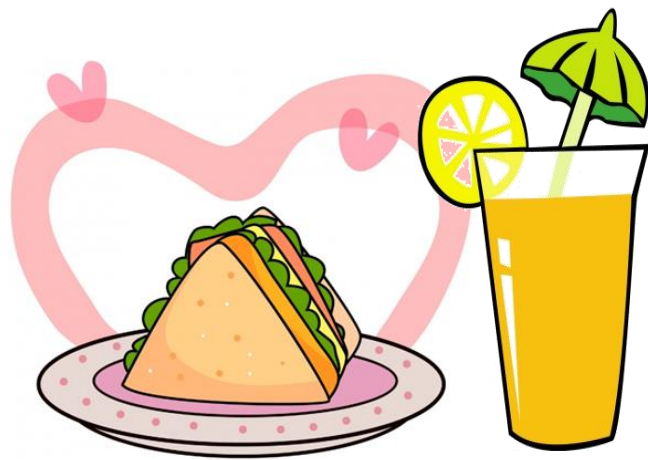
재료: 오미자 20g, 물 400ml, 꿀 (설탕) 조금

만드는 방법

1. 오미자를 흐르는 물에 살짝 씻어둔다.
2. 오미자 20g을 400ml의 미지근한 물에 하루 정도 담궈둔다.
3. 빨리갈게 오미자 물이 우러나면 오미자는 걸러내고 물은 차통에 담아서 냉장 보관한다.
4. 기호에 따라 꿀 설탕을 약간 넣어 마신다.



# 맛있게 먹기



맛은 어떠세요?  
가정에서든 이젠,  
**백식날걱정 끝!**  
건강간식 즐기세요~

# 마무리

1

개인의 현재상태에 따라 **알맞게** 먹자!

2

6가지 식품군을 매일 **골고루** 먹자!

3

식사는 하루 3끼 **제때에** 먹자!







Thank you