

지방! 바로 알기

지방이란?

지방은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만 너무 많이 먹으면 몸에 쌓이게 됩니다. 한번 쌓인 지방은 잘 없어지지 않아 비만의 원인이 될 수 있어 적당히 먹는 것이 중요합니다.

지방을 과다하게 섭취할 경우?

비만해질 뿐만 아니라, 심장병 위험이 높아지고 다른 질환이 발생할 수도 있어요.

지방이 우리 몸에서 하는 역할에 대해 알아보까요?

성장발달



에너지 공급



체온유지



장기보호



지방의 종류는 어떤것이 있을까요?

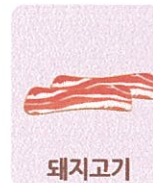
불포화 지방

주로 식물성기름(콩, 옥수수, 깨, 올리브 등)과 생선(고등어, 꽂치, 참치 등)에 들어있어요.



포화 지방

주로 동물성지방(버터, 돼지고기, 쇠고기 등)과 팜유, 코코넛유에 들어있어요.



*돌연변이! 트랜스지방

트랜스지방은 액체 상태인 식물성지방에 수소를 첨가해 고체 상태로 만들 때 생겨나는 지방입니다. 음식을 보기 좋게 더 맛있게 하는 효과가 있어 **가공식품(과자, 빵 등)**에 널리 사용하였습니다.

식물성지방
(ex:옥수수기름)



고체 상태
(ex:옥수수마가린)

[불포화지방]



[포화지방]



[트랜스지방]



불포화지방은 혈관을 청소하는 **좋은 콜레스테롤** 수치를 높여 심장병에 걸릴 위험을 낮추어줍니다.

포화지방은 혈관을 좁게 만드는 **나쁜 콜레스테롤**의 수치를 높여 많이 섭취하는 경우 심장에 무리를 줄 수 있습니다.

그렇지만 **포화지방**과 **불포화지방** 모두 우리몸에 꼭 필요하기 때문에 골고루 먹는 것이 좋습니다.

트랜스지방은 '나쁜 콜레스테롤'은 높이고, '좋은 콜레스테롤'은 더 낮추기에 가능한 한 먹지 않는 것이 바람직합니다.

* 출처:식품의약품안전처, 식품안전정보포털

이 자료는 대구광역시 어린이급식관리지원센터에서 공동 개발한 자료입니다.