

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하지만 많이 먹으면 비만이 되거나 병에 걸리게 됩니다. 특히 포화지방과 트랜스지방은 혈관에 쌓이는 찌꺼기를 많이 만들어 내어 우리의 건강을 해치게 됩니다.

## 1. 알고 먹으면 착한 지방

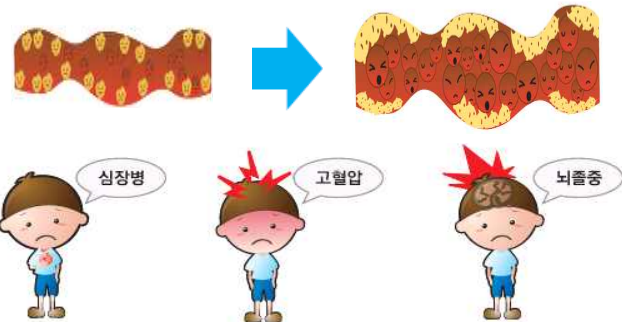
지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요합니다.



성장발달    에너지공급    체온유지    장기보호

## 2. 잘못하면 위험한 지방

많이 먹으면 비만이 되거나 병에 걸리게 됩니다.



혈관에 찌꺼기가 쌓이면 우리 몸에 필요한 산소와 영양소를 공급하는 혈액이 다닐 수 있는 길이 좁아지게 되고, 혈관이 터질 듯이 위험해집니다.

## 4. 트랜스 지방 먹지마세요!



트랜스 지방은 포화지방처럼 나쁜 콜레스테롤을 높이고 좋은 콜레스테롤은 더 낮추기 때문에 포화지방보다 2배정도 건강에 나쁩니다.

트랜스지방은 주로 가공식품에 들어있습니다. 가공식품을 살 때 트랜스 지방 함량을 꼭 확인하세요!

식품 100g당



## 3. 지방의 종류

### ■ 불포화 지방

콩, 옥수수, 깨, 올리브에서 얻은 식물성 기름과 고등어, 꽂치, 참치 같은 생선에 들어 있고, 물같이 흘러내리는 성질이 있습니다.

### ■ 포화 지방

버터, 돼지고기, 쇠고기 등 동물성 지방과 팜유, 코코넛유에 들어 있고, 딱딱하게 굳는 성질이 있습니다.

### ■ 트랜스 지방 : 돌연변이 지방



액체 상태인 식물성 기름에 수소를 첨가하여 단단하게 가공한 지방으로 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋습니다.

## 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 트랜스 지방 함량이 높아지므로 피합니다.
- ⑦ 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방 양을 확인합니다.

영 양 성 분		
1회분량 CO (50g) 총 CO 함유량 (100g)		
	1회분량	% 영양소 기준치
당류	22g	
나트륨	5g	
지방	2g	3%
지	6g	12%
포화지방	2g	13%
트랜스지방	3g	
콜레스테롤	10mg	3%
트	55mg	2%
칼	15mg	2%
철	1mg	7%

## 영양 성분표: 영양표시제를 알고 있나요?

식품에 어떤 영양성분이 얼마나 들어있는지 포장에 표시하여 제품에 정확한 영양성분과 그 분량을 알려주는 제도, 우리가 구입하는 식품의 뒷면에 표기하여 지방이나 열량이 적은 식품을 원하거나 좀 더 건강에 좋은 식사를 계획하고자 할 때 유용하게 이용할 수 있습니다.

**관심 있는 영양소를 확인하세요**

**당류**  
 많이 먹으면  
 충치가 생겨요

**지방, 포화지방**  
 많이 먹으면  
 뚱뚱해져요.

**나트륨**  
 많이 먹으면  
 심장, 콩팥에  
 안좋아요.

**표시 기준량** → 1회 제공량 1개(100g) / 총 4회 제공량(400g)

1회 섭취하기 적당한 양

총 제공량

해당식품이 총 가지고 있는 제공량

**표시영양소** → 열량, 탄수화물(당류), 단백질, 지방(포화지방, 트랜지지방), 콜레스테롤, 나트륨 함량을 필수로 표시한다.

영양소	1회 제공량 당 함량	% 영양소 기준치
열량	120kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	7g	14%
포화지방	3.3g	22%
트랜지지방	1g	
콜레스테롤	30mg	10%
나트륨	10mg	1%

**열량** → 1회 제공량에 대한 kcal 총 제공량을 곱하면 총 제공 열량

**%영양소 기준치** → 1일 영양소 기준치를 기준으로 함유된 영양 성분 함량의 비율

## 가공식품 영양표시 확인법

1단계 : 1회제공량과 총 제공량 확인

2단계 : 열량 확인

3단계 : % 영양소 기준치 확인



★ 1회제공량 = 120 kcal

★ 과자 총 제공량  
 $120\text{kcal} \times 4\text{회 제공} = 480\text{ kcal}$

★ 기준치만큼 섭취

단백질, 탄수화물,  
 비타민C, 철분, 칼슘

★ 기준치보다 적게 섭취

콜레스테롤, 나트륨,  
 지방, 포화지방



## 1년 중 가장 좋은 가을별이 최고의 보약! 햇빛 비타민(비타민 D)

햇빛으로부터 나오는 자외선은 스트레스 완화와 뇌기능 향상 등 우리 몸에 도움이 되는 비타민D를 만들어 주기 때문에 자연에서 주는 공짜 약이라고 할 수 있습니다. 과할 경우 피부 노화나 피부암등의 위험이 있지만 하루 10분정도면 비타민 D를 충분히 흡수할 수 있습니다.



뼈 건강 향상  
 뇌기능 향상  
 수면의 질 향상



우울증 발생률 감소  
 암 발생률 감소  
 알츠하이머 위험 감소  
 혈압 감소