

알고먹으면 도움이되는 지방이야기

우리가 섭취하는 음식에는 영양소가 들어있습니다. 영양소에는 탄수화물,단백질,지방,비타민,무기질이 있습니다. 그럼, 여기서 지방에 대해 알아보까요?



지방은 우리몸에 꼭 필요한 영양소입니다. 왜 필요한지 알아 볼까요?

우리가 힘이 날 수 있게 에너지를 공급하고, 몸에 체온을 유지 하며, 체내에 장기를 보호해 주는 역할을 합니다. 한창 자라는 아이들의 성장발달에도 도움을 줍니다.



여기서 잠깐!!

지방은 우리몸에 꼭 필요한 영양소이지만 많이 먹으면 비만의 원인이 되고 건강에 위협을 줍니다. 그래서 적당히 먹는 것이 중요합니다.



지방의 종류



식물성지방: 물과 같이 흘러 내리는 액체성질

콩, 옥수수, 깨, 올리브에서 얻는 식물성 기름과 **고등어,꽁치,참치**등 생선에 들어 있어요.



동물성 지방: 딱딱하게 굳어 있는 고체성질

버터, 쇠고기, 돼지고기, 계란노른자등 동물성 식품과 **팜유,코코넛유**에 들어있어요.

여기서 잠깐!!



콜레스테롤도 지방의 한 종류예요.

우리몸에 꼭 필요한 성분을 만드는 재료로 특히 뇌와 신경에 많이 분포되어 있습니다. 그러나 콜레스테롤이



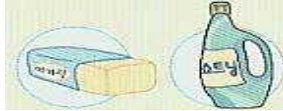
많이 들어 있는 식품이나 콜레스테롤을 만드는 동물성 지방을 많이 먹으면 혈관에 쌓여 혈액의 흐름을 방해하기 때문에 심장에 무리를 주게 됩니다.!!



돌연변이 트랜스 지방!!

● 트랜스 지방이란?

액체상태의 식물성 기름에 수소를 첨가하여 고체상태로 만들때 생기는 지방입니다.
대표적인 식품이 마가린, 쇼트닝입니다.



‘식물성 마가린’ 이라고 하면 좋은 식품일 것 같은 느낌이 들잖아요,
전혀 그렇지 않습니다. 아주 나쁜 지방인 트랜스 지방 덩어리식품
입니다.

● 트랜스 지방 함유식품

보기 좋게 더 맛있게 하는 효과가 있어 시중에 유통되는 **가공식품**에 많이 들어
있습니다.

감자튀김, 팝콘, 과자, 쿠키, 케이크, 크로와상 빵, 마가린, 쇼트닝 등



● 트랜스 지방 1일 섭취기준 (성인기준)

세계보건기구(WHO): 1일 총 열량의 1% 미만, 하루 2.2g 미만

● 영양표시제 트랜스 지방 확인하기

<그림①>

식품 포장지에 쓰인 영양표시를 볼 때 먼저 확인해야
하는 것은 <그림①>입니다. 무엇을 기준으로 트랜스
지방 함량을 표시했느냐를 알아볼 수 있습니다.

'식품 100g당'(식용유 등 액체 식품은 100㎖당) 기준으로
트랜스 지방 함량이 5g일 때, 이 식품을 50g 먹었다면 트랜스
지방을 2.5g 섭취한 것입니다.

<그림②>

* '1회 분량당' 트랜스 지방이 5g 들어있다는
의미입니다.

'1회 분량당' 트랜스 지방 함량이 0.5g
이상 든 식품이라면 일단 기피 후보입니다.
다른 식품에서도 섭취하면 금세 하루 기준치
초과할 수 있기 때문입니다.

'1회 분량당' 트랜스 지방 함량이 0으로
라고 해서 트랜스 지방이 전무하다는
뜻은 아닙니다.

'1회 분량당' 트랜스 지방이 0.5g 미만이면
0으로 표시토록 허용했습니다.

<그림③>

오른쪽 '% 영양소 기준치'는 하루 영양소
섭취 기준치를 100이라고 할 때 이 식품
섭취(100g 또는 1회 분량)를 통해 얻는 영양소의 비율을 가리킵니다.

지방, 포화지방, 콜레스테롤은 '% 영양소 기준치'가 제시돼 있으나 트랜스 지방은
공란입니다.

"지방, 포화지방, 콜레스테롤은 하루 섭취 기준이 정해져 있으나 트랜스 지방은
가능한 한 먹지 않는 것이 바람직해 기준이 없다"고 말했습니다.

영양성분		
1회 분량 1개(100g)		% 영양소 기준치
총 2회 분량 (200g)	1회분량당 함량	
열량	402kcal	
탄수화물	40g	12%
당류	20g	-
당알콜	0g	-
식이섬유	2.5g	10%
단백질	4g	7%
지방	26g	52%
포화지방	15g	100%
트랜스 지방	5g	-
콜레스테롤	30mg	10%
나트륨	300mg	15%

가공식품 트랜스 지방 함량

단위: g/100g

제품 유형	평균 트랜스지방 함량
쇼트닝, 마가린	14.4
전자레인지용 팝콘	11.0
도넛	4.7
튀김용 냉동감자	3.5
초콜릿	3.2
감자튀김	2.9
비스킷	2.8
케이크	2.5
스낵	1.2
식용유지	1.0
프라이드 치킨	0.9
빵류	0.6
피자	0.4
햄버거	0.4

● 트랜스 지방 섭취를 줄이는 방법

- ♣ 볶음밥, 토스트 등 음식 조리시 마가린 사용을 줄입니다.
- ♣ 튀김요리를 할 때는 쇼트닝 보다는 액상의 식용유를 사용합니다.
- ♣ 가공식품 선택시 원재료명을 꼭 확인하여 선택합니다.



식품표시 원재료명에서- **정제가공유지(부분경화유),
마가린,쇼트닝(대두)**

위의 재료가 포함된 가공식품은 트랜스지방이 들어간 제품이니 되도록이면 피해서 사용하시기 바랍니다.

● 이런점 궁금해요...??

- ♣ 커피프림에도 트랜스지방이 많이 함유되어 있나요?
커피프림에 사용하는 유지는 **야자경화유**로서(**부분경화유**는 트랜스 지방이 있음) 식물성지방을 동물성지방으로 모두 전환시켜 만들어 트랜스지방은 전혀 들어 있지 않습니다.
- ♣ 햄버거, 피자에는? 특히 냉동피자에 많이 함유되어 있다고 하던데....
햄버거와 피자를 만들때는 부분경화유를 거의 사용하지 않으며, 일부 존재하는 트랜스 지방은 그리 많지 않습니다. 대부분이 치즈에서 기인하는 천연존재 트랜스지방으로 위해성에 대해서는 부분경화유와는 달리 아직까지 논란중입니다.



지방이 건강에 미치는 영향

지방을 많이 먹으면 몸에 쌓입니다. 특히, 허벅지, 배, 엉덩이에 많습니다. 한번 쌓인 지방은 잘 없어지지 않으므로 비만 원인이 되고 질병에 걸리기 쉽습니다. 특히, **동물성지방과 트랜스 지방**은 혈관에 쌓이는 찌꺼기를 많이 만들어 냅니다. 혈관에 찌꺼기가 쌓이게 되면 우리 몸에 필요한 산소와 영양소들을 공급하는 혈액이 다니는 길이 좁아지고, 혈관은 터질 듯 이 위험해지며 **동맥경화, 고혈압, 뇌졸중**과 같은 질환이 발생하게 됩니다.



지방섭취를 줄이는 방법

- ♣ 밥 ,국, 고기 1접시, 채소 2접시로 이루어진 한식식단을 골고루 먹습니다.
- ♣ 야채, 생선, 고기는 튀기지 말고 찌거나 구워 먹습니다.
- ♣ 육류는 지방이 적은 부위를 선택하여 먹습니다.
- ♣ 간식으로 지방함량이 적은 과일과 고구마 등을 먹습니다.
- ♣ 지방함량이 많은 음식인 치킨, 피자, 햄버거 등은 되도록이면 적게 먹습니다.
- ♣ 가공식품 선택 시 영양표시에서 지방함량을 반드시 확인하여 지방함량이 적은 식품을 고릅니다.