

지방 섭취를 줄여보아요

10월 가정통신문

영양
가정통신문



지방은 체내의 중요한 에너지원이며 체온을 유지하며 장기를 보호하는 등 신체의 적절한 성장·발육·유지에 중요한 역할을 합니다. 하지만 많이 섭취하게 되면 비만, 심혈관계질환 등을 유발할 수 있으므로 주의하여 섭취해야 합니다.

지방의 종류

포화지방



- 동물성 지방에 많고 실온에서 고체 형태(생선기름은 불포화지방이 많아 액체 상태)
- 삼겹살, 베이컨, 소시지, 팜유, 코코넛유, 유제품, 라면, 냉동식품, 과자 등에 많음

불포화지방



- 주로 식물성 기름에 많고 실온에서 액체 형태 (팜유, 야자유 제외)
- 혈중 콜레스테롤을 감소시키기도 하나 과다 섭취 시 심혈관계 질환 위험 증가
- 올리브유, 카놀라유, 대두유, 옥수수유, 등푸른생선, 견과류 등에 많음

트랜스지방



- 포화지방과 비슷하며 실온에서 고체 형태
- 체내 나쁜 콜레스테롤은 증가시키고 좋은 콜레스테롤은 낮추어 건강에 해로움
- 마가린, 케이크, 쿠키, 팝콘, 감자튀김, 튀긴 식품 등에 함유



지방 섭취 줄이기

1 식품구입 Tip



- 과자 등 가공식품 구입 시, 영양성분표시의 '트랜스지방', '포화지방' 함량을 확인
- 빵 구입 시, 마가린이 적게 들어간 퍽퍽하고 다소 거친 식감의 제품 선택
- 육류 구입 시, 지방과 껍질이 적은 부위를 선택



2 식품조리 Tip



- 조리 시 식물성 기름(대두유, 옥수수유, 올리브유 등) 사용
- 닭고기, 오리고기는 껍질 등 지방을 제거하고 살코기를 사용
- 기름에 튀기는 대신 '굽고, 조리고, 찌고, 데쳐' 먹는 조리법 선택
- 튀기는 경우, 키친타월 등을 사용하여 기름기를 제거하여 제공
- 튀김용 식용유는 재사용하지 않음
- 식용유는 밀봉 후 어두운 곳에 보관하여 산패로 인한 트랜스지방 생성을 막음



3 식품섭취 Tip



- 가공식품, 패스트푸드 보다는 자연식품 섭취
- 트랜스지방 함량이 높은 가공식품(팝콘 등)의 과다 섭취 자제



출처 - 식품의약품안전처 식품안전나라

