

# "공공의 적" 트랜스 지방에 대해 알아보시다

비만 인구의 증가와 함께 각종 만성질환이 삶의 질을 위협하면서 지방은 인류 제 1의 공공의 적으로 여겨져 왔다. 식물성 기름으로 잘 알려진 불포화지방은 포화지방 함량이 높은 동물성 지방에 비하여 건강에 덜 해롭다고 알려져 왔고 그 때문에 많은 사람이 좀 더 맛이 좋은 버터 대신 마가린을 굳이 사용하면서 위로를 받기도 했다.

그러나, 최근 들어 마가린, 쇼트닝 같은 식물성 지방도 트랜스 지방 함량이 높으며 동물성 지방 못지않게 건강이 매우 해롭다는 주장이 제기되었고 소비자들은 이러한 정보에 매우 혼란스러워 하고 있다. 건강을 위하여 어떻게 하면 트랜스 지방을 덜 먹을 수 있는지 알아보자.

## 지방에는 어떤 종류가 있을까요?



트랜스 지방은 불포화지방을 포화지방과 유사하게 만든 유지에 많이 함유되어 있습니다.

## 트랜스지방은 어떻게 생기나요?



### 마가린, 쇼트닝을 제조할때 ...

부분경화유를 만드는 과정에서 많이 생김  
- 트랜스지방 위해성에 주로 해당



### 깨끗한 식용유를 만들때 ...

정제유지 - 대략 지방 조성 중 2%이내임



### 소의 위에서도 ...

천연으로 존재하는 트랜스지방 - 유제품 및 육류에 존재하는 것으로 이에 대한 위해성은 아직까지 논란 중임

## 트랜스지방이 우리 몸에 미치는 영향은?

트랜스지방은 우리 몸에서 동물성 포화지방만큼이나 나쁜 콜레스테롤인 LDL 수치를 높이고 좋은 콜레스테롤인 HDL 수치를 낮춥니다. 또한 혈액 속의 중성지방을 높하는데, 이는 심장병과 관련이 높습니다.

**모양은 불포화지방,  
행동은 포화지방!!!**

LDL 콜레스테롤 ↑

HDL 콜레스테롤 ↓

심혈관질환 ↑

## 트랜스지방이 많은 식품은 뭔가요?



## 궁금해요 (I)...

Q. 커피프림에도 트랜스 지방이 많이 함유되어 있나요?

A. 커피프림에 사용하는 유지는 야자경화유로서 불포화지방을 포화지방으로 모두 전환시킨 유지로 트랜스 지방은 전혀 존재하지 않습니다.

Q. 햄버거, 피자에는? 특히 냉동 피자에 많이 함유되었다고 하는데.....

A. 햄버거와 피자를 만들 때에는 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 중입니다.

## 궁금해요 (II)...

Q. 트랜스 지방 섭취를 줄이려면 어떤 기름을 먹어야 하나요?

A. 부분경화유를 사용하여 제조한 쇼트닝 및 마가린이 아니라면 별로 걱정하지 않으셔도 됩니다. 참기름, 들기름, 압착 올리브유의 경우는 정제공정을 거치지 않으므로 트랜스지방이 전혀 들어 있지 않습니다. 단, 정제공정을 거친 혼합올리브유는 압착 올리브유와는 다소 차이가 있다는 사실을 염두 하십시오.

Q. 튀김을 할 때 어느 정도 사용해야 트랜스 지방을 걱정하지 않아도 될까요?

A. 튀김 시에는 트랜스 지방이 생기는 것보다는 유지가 찌드는 것(산패)에 더 신경 쓰시는 것이 좋습니다.

## 어떻게 하면

트랜스지방 섭취를 줄일 수 있나요?

트랜스 지방을 사용하면 음식의 고소한 맛과 특유의 향미로 인해 바삭바삭한 질감을 주게 됩니다. 또한 기름을 오래 사용하고 유통기간을 연장하기 위해서 트랜스 지방을 사용하지요.

트랜스 지방의 섭취를 줄이기 위해서는 튀김시 쇼트닝 보다는 액상의 식용유를 사용하고, 토스트, 볶음밥 조리 시 마가린 사용은 피해 주세요. 또한 가공식품 선택 시에는 영양표시에 표기된 원재료명을 확인하도록 합니다.

주의

정제가공유지 (부분경화유)

마가린, 쇼트닝(대두)

## 선택에 도움을 줄 수 있는 영양표시..

| 영 양 성 분                          |       |              |
|----------------------------------|-------|--------------|
| 1회분량 〇〇 (00 g)<br>총 〇〇회분량 (00 g) |       |              |
|                                  | 1회분량당 | % 영양소<br>기준치 |
| 탄  화  물                          | 22g   |              |
| 당  류                             | 5g    |              |
| 단  백  질                          | 2g    | 3%           |
| 지  방                             | 6g    | 12%          |
| 포  화  지  방                       | 2g    | 13%          |
| 트랜스지방                            | 3g    |              |
| 콜레스테롤                            | 10mg  | 3%           |
| 나트륨                              | 55mg  | 2%           |
| 칼  륨                             | 15 mg | 2%           |
| 철                                | 1 mg  | 7%           |

2007년 12월부터 영양표시에 트랜스지방이 의무표기 되므로 트랜스지방 함량을 정확히 알 수 있습니다.