

건강을 위해 알아두어야 할 지방 가이드

□ 지방에 대한 이해

○ 지방은 우리 몸에 꼭 필요합니다.

지방은 우리 몸에서 비타민의 흡수를 돕고, 에너지를 내고 필수지방산을 공급하는 등 중요한 역할을 하므로 어느 정도는 반드시 섭취해야 합니다.

○ 지방의 종류에 따라 달라요!

지방을 적게 섭취하려고 노력하는 것도 중요하지만 어떤 지방을 먹느냐도 중요합니다. 지방에는 포화지방, 트랜스지방, 불포화지방이 있습니다.

【포화지방】

동물성 식품에 많으며, 일부 식물성 유지에도 있습니다.

너무 많은 포화지방은 혈중 콜레스테롤을 증가시켜 심장질환 유발에 영향을 줄 수 있습니다.

◎ 주요식품 : 우지, 돼지기름, 버터, 팜유, 야자유 등

【트랜스지방】

액상의 식물성유지를 가공하여 부분경화유를 만드는 과정에서 생성됩니다.

포화지방과 비슷하게 혈중 콜레스테롤을 증가시켜 포화지방보다 심장질환에 더 바람직하지 않은 영향을 미칠 수 있다고 보고됩니다.

◎ 주요식품 : 마가린 및 쇼트닝

【불포화지방】

혈청 콜레스테롤을 감소시키고 필수지방산을 공급합니다.

식물성 식품 및 생선 등에 많고, 심장질환 예방에 도움을 줍니다.

◎ 주요식품: 식물성 유지(참기름, 대두유, 올리브유, 옥배유 등), 생선, 견과류


□ 하루에 얼마나 먹는 것이 좋을까요?

【WHO 권고 사항】

- 지방 : 1일 총열량의 30%미만 (2000kcal 기준, 66.7g)
- 포화지방: 1일 총열량의 10%미만 (2000kcal 기준, 22.2g)
- 트랜스지방: 1일 총열량의 1%미만 (2000kcal 기준, 2.2g)

※ 영양소기준치를 보면 식품선택이 쉬워집니다.

영 양 성 분		
1회분량 〇〇 (00 g) 총 〇〇회분량 (00 g)		
1회분량당 함량	% 영양소 기준치	
열 량	150kcal	
탄수화물	22g	7%
단 백 질	2g	3%
지 방	6g	12%
나 트 른	55mg	2%
칼 슘	15mg	2%
철	1mg	7%



영 양 성 분		
1회분량 〇〇 (00 g) 총 〇〇회분량 (00 g)		
1회분량당 함량	% 영양소 기준치	
열량	150kcal	
탄수화물	22g	7%
단류	5g	
단백질	2g	3%
지방	6g	12%
포화지방	2g	13%
트랜스지방	3g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	55mg	2%
칼슘	15mg	2%
철	1mg	7%

< 2007. 12.1. 부터 시행 >

--> 지방, 포화지방, 콜레스테롤 : 하루 먹는 식품들의 %영양소기준치를 각각 더해서 100%가 되지 않도록 하세요!

□ 지방에 대한 오해 3가지

1. 불포화지방은 많이 먹어도 좋아요!

아닙니다. 불포화지방은 포화지방과 열량면에서는 차이가 없습니다. 지방의 종류에 상관없이 지방은 단위 함량 당 열량이 비교적 높아 과잉 섭취시 체중증가에 영향을 미칠 수 있으므로 총지방 섭취량이 과잉되지 않도록 주의하세요!

2. 포화지방이 적으면 콜레스테롤도 적어요!

아닙니다. 콜레스테롤은 포화지방과 별개의 성분입니다.

콜레스테롤이 낮더라도 포화지방은 높을 수 있습니다.

포화지방이 적다고, 콜레스테롤도 낮은 게 아니므로 심혈관계질환에 신경을 쓰시는 분들은 각각의 성분을 꼼꼼히 따져 보셔야 합니다.

3. 식물성기름은 불포화지방이 많아요!

아닙니다. 식물성 기름 중에 팜유, 야자유는 포화지방이 비교적 많습니다.

(팜유의 경우 포화지방이 40~55% 수준)