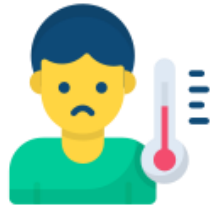


지방! 제대로 알아보고 섭취하기

1. 지방의 역할

- 에너지 공급원 : 1g당 9kcal 에너지를 내는 **효율적인 에너지 공급원**
- **체온 유지 및 장기보호** : 피부 밑 피하지방은 몸의 열이 빠져나가는 것을 막고, 몸속의 장기를 보호함
- 세포 구성 성분 : 뇌와 신경세포 구성하는 주요 성분으로 **모든 세포막을 구성**



★ 지방의 종류 ★

포화지방



- 실온에서 주로 **고체** 상태
- **동물성 식품**(버터, 쇠고기, 돼지고기 등)
- 팜유, 코코넛유 함유
- 과다 섭취 시 비만 유발
- **1일 11g 이하**로 섭취 권장

불포화지방



- 실온에서 주로 **액체** 상태
- **식물성 식품**(콩, 깨, 옥수수 등)
- 고등어, 꽁치 등 생선에 함유
- 세포의 성장 및 두뇌발달
- 면역력 강화 & 부족 시 성장지연

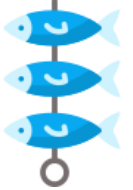
트랜스지방



- 액체 상태 불포화지방 + 수소 첨가
- **부분 경화유**(마가린, 쇼트닝)로 만든 **가공식품**(마요네즈, 케이크, 빵류, 과자류 등)
- LDL(나쁜 콜레스테롤) 상승
HDL(좋은 콜레스테롤) 저하
- **1일 2g 이하**로 섭취 권장

※ 불포화지방의 종류

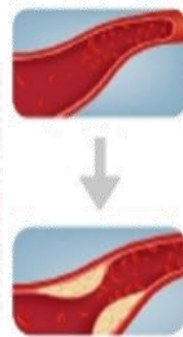
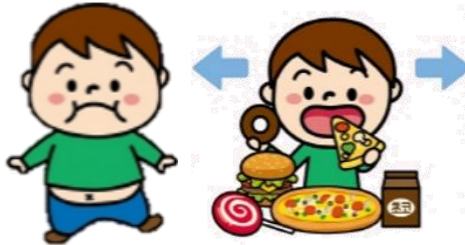
- **오메가-3** : 염증 개선, 혈중 중성지방 감소 → 아보카도, 들기름, 호두, 연어 등
- **오메가-6** : 뼈 강화, 심혈관 질환 예방 → 옥수수기름, 참기름, 아몬드, 달걀 등
- **DHA 및 EPA** : 기억력 개선, 학습능력 향상 → 등푸른 생선(고등어, 꽁치 등), 멸치, 새우 등



2. 지방 과다 섭취 시 문제점

▶ 비만

- 1g당 9kcal로, 열량이 높은편이므로 과다 섭취 시 비만 유발



▶ 순환기계(심혈관계) 질환

- 혈관 내 콜레스테롤 축적되어 혈관 내경이 좁아져 혈액 이동이 원활하지 못함
- 특히 트랜스지방 섭취 증가할수록 순환기계 질환 발병률 증가

3. 지방 섭취 줄이는 방법

- 육류는 껍질과 지방층 제거 후 **살코기만 사용**하기
- 내장류와 가공육(베이컨, 소시지, 햄 등) 섭취 줄이기
- 튀김보다 **찜, 구이, 조림** 등의 조리 방법 활용하기
- 마가린, 쇼트닝, 마요네즈 등의 섭취 줄이기
- 불포화지방이 풍부한 **견과류와 등푸른생선 적당량 섭취**하기
- 빵, 과자, 라면 등 **가공식품 섭취 줄이기**
- 고기 육수 사용 시, 위에 뜨는 기름 걷어낸 후 사용하기

Q

A

트랜스지방에 대한 궁금증 풀이

Q. '트랜스지방 제로(0)'라고 표시되어 있는 제품은 트랜스지방이 전혀 들어있지 않은 제품인가요?

A. **트랜스지방이 회 제공량당 0.2g 미만인 경우 '0'으로 표시가 가능** 따라서, 섭취량 증가 시 누적된 트랜스지방 섭취량은 '0'이 아닐 수도 있으므로 섭취 시 주의가 필요

