



## 식이지방과 건강 Dietary Fat and Your Health

### 식이지방이란?

‘식이지방’은 동물성 및 식물성 식품에 함유된 지방 및 기름, 그리고 요리 및 식탁에서 사용되고 가공식품에 첨가되는 지방 및 기름을 말합니다.

대부분의 식이지방은 지방산으로 이루어져 있습니다. 지방산에는 포화지방산과 불포화지방산의 두 가지가 있습니다. 지방은 함유된 지방산의 종류와 양에 따라 ‘포화지방’ 또는 ‘불포화지방’으로 불립니다. 예를 들어, 버터는 주로 포화지방산이 들어 있기 때문에 포화지방이고, 올리브유는 주로 불포화지방산이 들어 있기 때문에 불포화지방입니다.

상온에서 포화지방은 고체 상태이지만 불포화지방은 액체 상태입니다. 불포화지방은 가장 건강에 유익한 식이지방으로 여겨집니다.

### 왜 지방이 중요한가?

식이지방은 우리 몸에 에너지를 공급해주며 영양분 흡수와 뇌 및 신경 기능을 돕습니다. 몇몇 불포화지방산은 필수 영양소입니다. 지방과 기름은 음식에 맛과 질감을 더해주며 더 오래 포만감을 느끼게 하기도 합니다.

여러분이 섭취하는 지방의 종류도 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 포화지방 대신 불포화지방을 선택하면 심장 질환 위험이 줄어들 수 있습니다.

### 지방 공급원 식품은 어떤 것이 있나?

#### 불포화지방

불포화지방에는 크게 단가불포화지방과 다가불포화지방의 두 종류가 있습니다. 다가불포화지방에는 오메가-3 및 오메가-6 지방이 포함됩니다.

- 단가불포화지방 공급원은 땅콩, 견과, 아보카도, 소프트마가린, 그리고 올리브유, 카놀라유, 땅콩유, 해바라기유 및 홍화유 등의 기름입니다.
- 오메가-3 다가불포화지방 공급원은 씨앗(아마, 치아, 대마 등), 호두, 카놀라유, 고지방 생선(청어, 연어, 고등어, 송어 등) 등입니다.
- 오메가-6 다가불포화지방 공급원은 대부분의 식물성 기름(콩유, 옥수수유, 땅콩유, 참기름 등), 씨앗, 견과, 소프트마가린 등입니다.

#### 포화지방

포화지방 공급원은 붉은 고기, 전지유 및 유제품(크림, 치즈, 버터), 라드, 쇼트닝, 야자유, 야자핵유, 코코넛유, 몇몇 가공식품(포장 간식, 단것 등) 등입니다.

포화지방은 잘 산패되지 않기 때문에 포장 제품의 유통 기한을 늘려주며, 그래서 가공식품에는 흔히 액상 지방 대신 고형 지방이 쓰입니다. 포화지방이 얼마나 함유되어 있는지 보려면 식품 라벨을 읽어보십시오.

#### 트랜스 지방

트랜스 지방의 식품 공급원에는 천연 공급원과 인공 공급원이 있습니다. 천연 공급원은 유제품 및 육류 제품에 소량 들어 있으며 건강에 해롭지 않습니다.

인공 공급원은 식물성 기름이 가공될 때 생성됩니다. 과거에는 부분 경화 식물성 기름이 인공 트랜스 지방의 주 공급원이었습니다. 이 부분 경화 식물성 기름은 캐나다에서 판매되는 식품에는 더 이상 첨가될 수 없습니다.

## 건강에 유익한 지방을 식단에 넣는 방법은?

### 집에서

- 요리 및 베이킹에 식물성 기름(올리브유, 카놀라유, 콩유 등)을 사용하십시오. 버터, 라드, 기버터, 쇼트닝, 하드마가린, 코코넛유, 야자유 등은 줄이십시오.
- 포장된 인스턴트 식사, 간식 및 디저트를 구매하기보다는 건강에 유익한 지방을 사용하여 요리 및 베이킹을 직접 하십시오. 건강에 해로운 지방이 적게 든 포장 제품이라도 설탕, 정제 곡류, 나트륨 등이 많이 들어 있는 것이 많습니다.
- 송어, 연어, 청어, 고등어 등, 지방이 많은 생선을 식단에 포함하십시오.
- 육류 대신 두부, 견과, 씨앗, 대두, 완두콩, 렌틸콩 등의 식물성 단백질 식품을 선택하십시오.
- 식탁에는 건강에 유익한 지방을 내십시오.
  - 채소에 버터 대신 올리브/견과/씨앗 기름을 뿌리십시오.
  - 버터나 크림 치즈 대신 소프트마가린 또는 천연 땅콩/견과/씨앗 버터를 스프레드로 사용하십시오.
  - 크림 또는 치즈 드레싱 대신 기름 또는 요구르트로 만든 샐러드 드레싱을 사용하십시오.
- 간식 및 후식으로 요구르트, 과일, 기름을 뿌린 팝콘, 무가염 견과 및 씨앗 등을 선택하십시오. 인스턴트 페이스트리, 케이크, 도넛, 아이스크림, 짠 튀김 스낵 등은 줄이십시오.
- 피자, 라자냐, 타코, 스파게티 등의 혼합 요리에는 채소를 많이 사용하고 육류 및 치즈의 양은 줄이십시오.
- 우둔살/설깃살 로스트, 등심 로스트 또는 스테이크, 돼지 등심, 야생 동물(사슴, 들소, 무스, 순록 등) 등의 살코기와 껍질이 제거된 가금육을 선택하십시오.
- 고기에 붙은 지방은 되도록 제거하십시오.
  - 눈에 띄는 지방은 잘라내십시오

- 분쇄육을 조리한 후에는 녹은 기름을 버리십시오
- 식품 라벨의 성분표를 참고하여 포화지방 및 트랜스 지방 함량이 가장 적은 제품을 선택하십시오.
  - 일일권장량(%DV)은 특정 식품에 포화지방 및 트랜스 지방이 ‘소량’ 들어 있는지 ‘다량’ 들어 있는지 말해줍니다. 5% DV 이하는 ‘소량’, 15% DV 이상은 ‘다량’입니다.

### 외식할 때

- 서버에게 영양 정보가 있는지 물어보십시오. 식당 웹사이트, 팸플릿, 포스터 또는 메뉴에 기재되어 있을 수 있습니다. 포화지방 및 트랜스 지방이 가장 적게 든 요리를 선택하십시오.
- 튀긴 요리보다는 굽거나, 쪄거나, 볶거나, 바비큐한 요리를 선택하십시오.
- 요리에 풍미를 첨가할 때는 소스나 그레이비 대신 레몬과 후추를 사용하십시오.
- 치즈 또는 알프레도 소스 대신 토마토 소스를 선택하십시오.
- 앙트레를 주문할 때 고기 또는 치즈 요리보다는 생선 또는 식물성 요리를 주문하십시오.
- 샐러드는 치즈보다 견과 또는 씨앗을 얹은 것을 선택하십시오. 기름을 섞어 만든 드레싱을 주문하십시오.
- 결들임 요리로는 프라이 또는 시저샐러드보다는 기름 드레싱으로 버무린 샐러드나 채소를 선택하십시오.

### 자세히 알아보기

영양에 관해 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사에게 문의하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating).

건강한 식생활에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLinkBC File #68a 심장 건강에 좋은 식생활](#).