

식이지방과 건강 Dietary fat and your health

식이지방이란?

‘식이지방’은 동물성 및 식물성 식품에 함유된 지방 및 기름, 그리고 가공 식품에 첨가되는 지방 및 기름을 말합니다.

식이지방은 지방산으로 이루어져 있습니다. 지방산은 두 가지, 포화지방산과 불포화지방산이 있습니다. 지방은 함유된 지방산의 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.

왜 지방이 중요한가?

식이지방은 여러 가지 역할을 합니다. 식이지방은:

- 주요 에너지원입니다
- 비타민 A, D, E 및 K의 흡수를 돕습니다
- 뇌 및 신경 기능에 중요합니다
- 더 오래 포만감을 느끼게 합니다
- 음식에 풍미와 질감을 더해줍니다

어느 종류의 지방을 가장 자주 섭취해야 하나?

심장 질환 위험을 낮추려면 포화지방 대신 불포화지방을 선택하십시오. 가장 자주 먹는 지방의 종류는 흔히 건강에 영향을 끼칩니다.

불포화지방

불포화지방은 두 종류, 단가 불포화지방과 다가 불포화지방이 있습니다. 다가 불포화지방에는 오메가-3 및 오메가-6 지방이 포함됩니다.

- 단가 불포화지방 공급원은 땅콩, 견과, 아보카도, 소프트 마가린, 각종 기름(올리브유, 카놀라유, 땅콩유, 해바라기유, 홍화유 등) 등입니다.
- 오메가-3 다가 불포화지방 공급원은 고지방 생선(청어, 연어, 고등어, 송어 등), 각종

씨앗(아마씨, 치아씨, 대마씨 등), 호두, 카놀라유, 아마유 등입니다

- 오메가-6 다가 불포화지방 공급원은 대부분의 식물성 기름(콩유, 옥수수유, 땅콩유, 참기름 등), 각종 씨앗, 견과, 소프트 마가린 등입니다

어느 종류의 지방을 제한해야 하나?

포화지방

포화지방 공급원은 지방이 많은 고기, 가공육 껍질, 고지방 유제품(전지유, 크림, 치즈, 버터 등), 각종 지방(라드, 쇼트닝, 기 버터, 야자유, 야자핵유, 코코넛유 등) 등입니다.

베이커리 제품, 튀김류, 인스턴트 음식 등의 고가공 식품 중 다수도 포화지방이 많은 재료로 만들어집니다. 포화지방은 잘 산패되지 않아서 식품의 유통 기한을 늘려주기 때문에 고가공식품에 흔히 쓰입니다. 이러한 식품을 먹더라도 섭취 횟수와 양을 되도록 줄이십시오.

트랜스 지방

트랜스 지방 공급원은 두 종류, 천연 공급원 및 인공 공급원이 있습니다.

- 트랜스 지방 천연 공급원은 우유, 소고기, 양고기 등의 몇몇 동물성 제품에 소량 들어 있습니다. 소량의 트랜스 지방 천연 공급원은 심장 건강에 해롭지 않습니다. 포화지방이 적은 식습관은 트랜스 지방 섭취도 적습니다.
- 인공 트랜스 지방은 식물성 기름을 가공하는 과정에서 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 식사 및 간식에 넣는 방법은?

- 식품을 조리할 때 버터 대신 식물성 기름(올리브유, 카놀라유, 콩유 등)을 사용하십시오

- 식사 및 간식에 고지방 생선을 포함시키십시오. 샌드위치, 랩, 샐러드, 또는 크래커에 되도록 연어, 참치, 또는 정어리 통조림을 사용하십시오.
- 시금치, 아티초크, 또는 랜치 소스 등, 크림이 많이 든 디핑 소스 대신 후무스나 파카몰리를 디핑 소스로 사용하십시오.
- 버터 또는 크림 치즈 대신 소프트 마가린 또는 견과/씨앗 버터를 토스트, 베이글, 또는 샌드위치에 스프레드로 사용하십시오
- 크림 또는 치즈 기반 드레싱 대신 기름 또는 저지방 요구르트 기반 샐러드 드레싱을 사용하십시오
- 저지방 요구르트, 시리얼, 샐러드 등에 아마씨, 치아씨, 또는 대마씨를 뿌리십시오
- 간단한 간식으로 무염 견과 및 씨앗을 드십시오

포화지방 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 하나?

식료품점에서

- 유지방이 20% 미만인 라이트 크림치즈, 라이트 리코타 치즈, 치즈, 유지방이 2% 이하인 우유, 요구르트, 코티지 치즈 등의 저지방 유제품을 선택하십시오
- 지방이 많은 가공육은 제한하십시오. 껍질이 제거된 가공육과 살코기(우둔살/설깃살 로스트, 등심 로스트 또는 스테이크, 돼지 등심, 사슴, 들소, 무스, 순록 등 야생 동물)를 선택하십시오
- 포장 식품의 경우, 영양성분표를 확인하고 포화지방 및 트랜스 지방 함량이 낮은 제품을 선택하십시오. 일일권장섭취량(%DV)은 특정 식품에 포화지방 및 트랜스 지방이 '소량' 들어 있는지 '다량' 들어 있는지 말해줍니다. 5% DV 이하면 '소량'이고 15% DV 이상이면 '다량'입니다

집에서

- 버터, 라드, 기 버터, 쇼트닝, 하드 마가린, 코코넛유, 야자유 등을 덜 사용하는, 건강에 더 유익한 조리법을 선택하십시오. 굽기, 삶기, 찌기, 볶기, 살짝 볶기 등의 조리법을 시도하십시오

- 베이킹을 할 경우, 조리법에 들어 있는 지방의 절반을 같은 양의 으깬 과일(무가당 애플소스 등)로 대체하십시오
- 두부, 견과, 씨앗, 콩, 완두콩, 렌즈콩 등의 식물성 단백질을 더 많이 사용하십시오. 예를 들어, 카레 또는 볶음 요리에 들어가는 고기를 두부 또는 렌즈콩으로 대체하십시오
- 육류 및 가공육에서 지방을 제거하십시오:
 - 눈에 띄는 지방 및 껍질을 잘라내십시오
 - 조리 후 녹은 기름을 버리십시오

외식할 때

- 미리 영양 정보를 물어보거나, 레스토랑 웹사이트에서 찾아보십시오. 포화지방 함량이 낮은 요리를 선택하십시오
- 볶거나, 튀기거나, 빵가루를 묻힌 요리보다는 굽거나, 삶거나, 살짝 볶거나, 바비큐한 요리를 선택하십시오
- 소스 및 그레이비를 뿌린 요리의 경우, 적게 뿌려달라고 하거나 소스 및 그레이비를 뿌리지 말고 따로 달라고 하십시오
- 치즈 또는 알프레도 소스 대신 토마토 기반 소스를 선택하십시오
- 크림 기반 드레싱 대신 기름 또는 식초 기반 샐러드 드레싱을 찾으십시오

자세히 알아보기

[HealthLinkBC 파일 #68a 콜레스테롤 수치가 높은 사람을 위한, 심장 건강에 좋은 식생활](#)

캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide): 건강에 유익한 조리법: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/cooking/healthy-cooking-methods.html>

영양에 관해 알아보려면 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.