

· 팩트 체크 ·
FACT CHECK

식물성 기름 VS 동물성 기름,

식물성 기름은 무조건 몸에 좋을까?



식물성기름은 무조건 우리 몸에 좋을까?

식물성기름과 동물성기름은 포화지방산과 불포화지방산의 함량에서 큰 차이점을 가지고 있음. 식물성기름이 우리 몸에 좋다고 하는 이유는 불포화지방산* 함량이 동물성기름보다 상대적으로 높기 때문인데, **‘식물성기름의 산화’와 ‘트랜스지방 생성’** 때문에 식물성기름이 무조건 좋다고 할 수 없음.

* 불포화지방산 : 상온에서도 굳지 않고 체내에서도 액체 상태로 유지되며, 우리가 필수로 섭취해야 하는 오메가 등을 함유하고 있음.



식물성기름이 무조건 우리 몸에 좋다고 할 수 없는 2가지 이유!

- 1. 식물성기름의 산화** : 식물성기름은 인위적으로 변형시키지 않는다면 불포화지방산이 많아서 액체 상태가 유지되는 반면, 열, 빛, 공기에 약해 쉽게 산화·산패가 이루어짐.
→ 산화, 산패가 된 식물성 기름은 알데하이드와 같은 발암물질을 생성해 심혈관질환, 암, 치매 등을 유발할 수 있음.
- 2. 트랜스지방 생성** : 액체 상태를 유지하는 식물성기름에 수소를 첨가하여 만든 기름인 ‘경화유’는 구조가 안정화되어 유통기간이 연장되고 풍미가 좋아지는 장점이 있으나, 포화지방도 불포화지방도 아닌 변화된 지방이라는 트랜스지방을 생성하게 됨.
→ 트랜스지방은 세포신호전달 시스템을 교란하고 혈중 콜레스테롤 수치를 높여 심장 질환의 위험을 높임.

* WHO와 식약처에서는 트랜스지방 섭취량을 1일 섭취 열량의 1% 이하로 제한



동물성기름은 우리 몸에 나쁜 걸까?

- 동물성기름이 흔히 좋지 않다고 하는 이유는 실온에서 굳어 있는 '포화지방산*'의 함량이 상대적으로 높기 때문.

* 포화지방산 : 돼지기름 등의 동물성기름에 많이 함유되어 있는데, 콜레스테롤 수치를 높이며 과도하게 섭취할 경우 혈관에 쌓여 심뇌혈관질환이나 비만을 유발한다고 알려져 있음.

- 하지만 하버드의대의 메타분석에 의하면 따르면 포화지방이 심장 관련 질환을 일으킨다는 증거가 없었고, 불포화 지방을 주로 섭취해도 유병률*이 감소하지 않았다는 내용을 발표.

* 유병률 : 일정 기간 중 인구 집단 내에 있는 환자 수의 비율



동물성기름은 무조건 포화지방산만 있는 걸까?

NO!

동물성기름이라고 무조건 포화지방산만 있는 것은 아님.

동물성기름의 주된 성분이 포화지방산이지만 불포화지방산도 지니고 있으며, 식물성 기름 역시 불포화지방산이 주된 성분이지만 포화지방산도 지니고 있음.

* 고기 종류에 따라 지방산 함량 상이

- 계지(닭기름) : 불포화지방산 함량 69% / 포화지방산 함량 31%

- 돈지 : 불포화지방산 함량 60% / 포화지방산 함량 40%

- 우지 : 불포화지방산 함량 47% / 포화지방산 함량 53%



올리브유나 들기름과 같은 기름은 살이 덜 찰까?

- 올리브유나 들기름은 동맥경화를 예방하여 심장질환이나 뇌혈관질환의 발생 위험을 낮춤.
- 다만, 해당 기름 역시 열량으로만 보면 다른 기름과 같기 때문에, 몸에 좋다고 해서 마음껏 먹게 되면 살이 찌게 되므로 주의 필요.



TIP



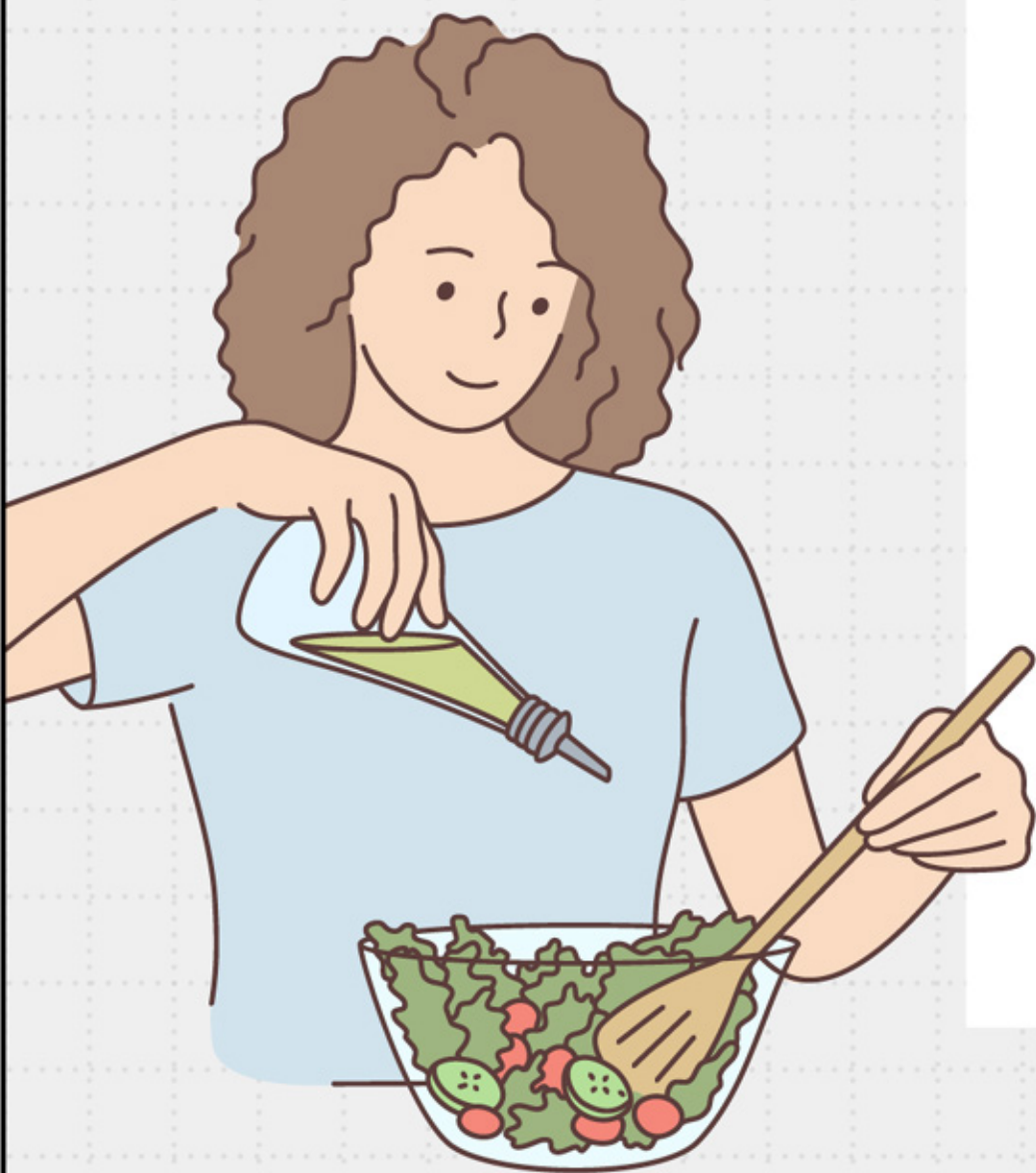
들기름의 경우, 지방산을 다량 함유하고 있기 때문에 항염증 작용을 하여 건강에 좋음.

다만, 산패가 잘 되기 때문에 냉장 보관을 해야 함.



건강하게 지방 섭취하는 법?

지방은 탄수화물, 단백질과 함께 3대 영양소 중 하나로 우리 몸을 움직이는 에너지원. 다만, 과도하게 섭취할 경우 체지방이 늘어나 고혈압, 당뇨병 등 다양한 건강상의 문제가 발생하기 때문에 건강한 지방 섭취 필요.

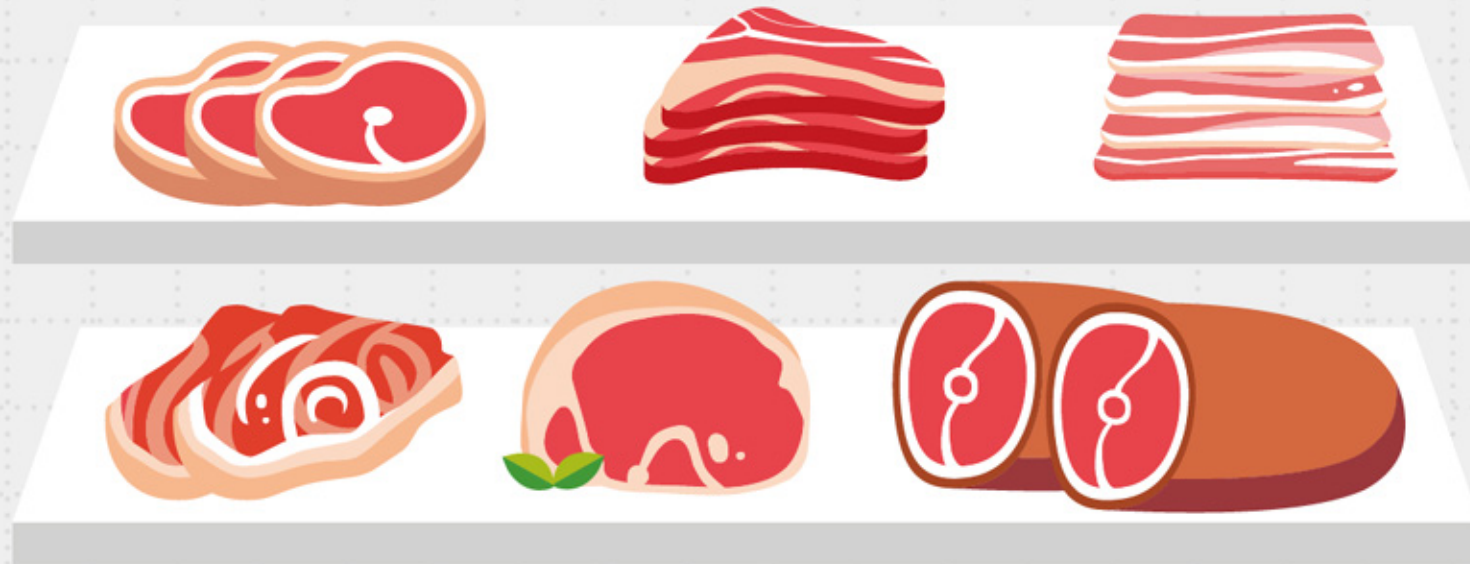


- 기름이 많은 육류 섭취를 줄이고, 되도록 붉은 살코기는 70%이하만 섭취하며 흰 살코기만 먹는 게 좋음.
- 조리 시, 끓는 물에 살짝 데쳐 기름을 뺀 후에 먹는 것도 건강하게 지방을 섭취하는 방법.
- 베이컨, 소시지, 햄 등 육가공식품의 발색제, 보관제에 포함된 발암물질 주의 필요.
- 트랜스지방은 되도록 적게 먹고, 가급적 단일 불포화지방산이 많은 올리브유를 주로 사용.
- 위장에서 지방 흡수를 줄이기 위해 섬유소가 많이 함유된 식품과 채소를 섭취.

TIP!

알아두면 쓸모있는 기름 섭취 상식 ①

✓ 술안주로 생선티김보다 고기가 더 낫다?



평소 약을 먹거나 술을 좋아하면 되도록 불포화지방산이 많은 식물성 기름은 피하고 단일불포화산이 많은 올리브유, 카놀라유 또는 포화지방산이 많은 고기류가 더 좋음.

TIP!

알아두면 쓸모있는 기름 섭취 상식 ②

✓ 건강 측면에서 기름 고르는 꿀팁!



오메가6가 많은 고기류나 식물성기름보다 올리브유나 들기름, 아마씨유를 고르고, 어려울 경우에는 들기름을 되도록 사용하거나 아마씨유 영양제를 섭취하는 것이 좋음. 또한 저온 압착된 기름을 선택하는 것이 좋음.

* 오메가 3 지방산이 많은 기름: 들기름, 아마씨유, 치아씨드 등

* 오메가 6 지방산이 많은 기름: 대부분 식물성기름(옥수수유, 포도씨유, 해바라기씨유, 대두유 등)