



지방은 체내의 중요한 에너지원이며 체온을 유지하며 장기를 보호하는 등 신체의 적절한 성장·발육·유지에 중요한 역할을 합니다. 그러나 과잉 섭취 시 비만, 심혈관계질환 등을 유발할 수 있으므로 좋은 지방을 건강하게 섭취하는 방법이 중요합니다. 지방에 대해 알아보고 섭취하는 방법에 대해 알아보시다.

지방의 기능



성장발달



에너지공급



체온유지



장기보호

지방은 **두뇌** 및 **전반적인 신체 성장**에 필수적인 영양소이므로 영·유아기의 지방 섭취가 충분하지 않으면 아이의 **성장이 지연**될 수 있습니다. 그러나 과도한 섭취는 **비만**의 원인이 되며 **심혈관계 질환**을 유발할 수 있으므로 균형 잡힌 지방의 섭취는 매우 중요합니다.

※ 지방의 연령별 에너지 필요추정량과 에너지 적정량

연령	만 1~2세	만 3~5세	만 6~11세	만 12~18세	만 19~29세	만 30~49세	만 50~64세	만 65세 이상	
에너지 필요추정량(kcal/일)	1,000	1,400	1,775	2,300	2,350	2,150	2,000	1,800	
에너지 적정량(g)	총지방	≤38.9	≤46.7	≤59.2	≤76.7	≤78.3	≤71.7	≤66.7	≤60.0
	포화지방	-	<12.4	<15.8	<20.4	<18.3	<16.7	<15.6	<14.0
	트랜스지방	-	<1.6	<2.0	<2.6	<2.6	<2.4	<2.2	<2.0

지방의 종류



포화지방

- 동물성 지방에 많고 실온에서 고체 형태
- 과다 섭취 시 혈중 콜레스테롤 수치를 높여 **심혈관계 질환과 비만을 유발함**
- 육류, 유제품, 라면, 팜유, 코코넛유 등에 많음



불포화지방

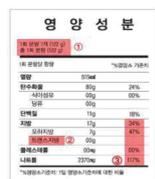
- 식물성 기름에 많고 실온에서 액체 형태
- 혈중 중성지방과 콜레스테롤 수치를 낮춰 **심장혈관계 질환의 발병 위험을 줄임**
- 대두유, 옥수수유, 등푸른생선, 견과류 등에 많음



트랜스지방

- 포화지방과 비슷하며 실온에서 고체 형태
- 체내 **나쁜 콜레스테롤은 증가시키고 좋은 콜레스테롤은 낮추어 건강에 해로움**
- 마가린, 팝콘, 감자튀김, 쿠키, 과자 등에 많음

건강한 지방 섭취 방법



1 식품 구입

- 가공식품 구입 시, 영양성분표시의 '트랜스지방', '포화지방' 함량을 확인
- 육류 구입 시, 지방과 껍질이 적은 부위를 선택



2 식품 조리

- 조리 시 식물성 기름(대두유, 옥수수유, 올리브유 등) 사용
- 닭고기, 오리고기는 껍질 등 지방을 제거하고 살코기를 사용
- 기름에 튀기는 대신 '굽고, 조리고, 찌고, 데쳐' 먹는 조리법 선택
- 튀기는 경우, 키친타월 등을 사용하여 기름기를 제거하여 제공
- 튀김용 식용유는 재사용하지 않음
- 식용유는 밀봉 후 어두운 곳에 보관하여 산패로 인한 트랜스지방 생성을 막음



3 식품 섭취

- 가공식품, 패스트푸드보다는 자연식품 섭취
- 트랜스지방 함량이 높은 가공식품(팝콘 등)의 과다 섭취 자제

