



기름과 냄새博士

스티븐 張氏

『기름은 맛을 들구고 영양을 강화하는 데 빼놓을 수 없는 음식입니다. 그러나 비위생적인 시설의 제품을 사용하거나 이를 잘못 사용하면 심장을 해칠뿐 아니라 암을 일으킬 위험성마저 있습니다.』



기름과 냄새에 대한 전문가 스티븐 張박사의 경고다.

張박사는 美國油脂화학의 회장을 지낸바 있으며 지금은 美國로처스大교수.

지난 5월 15일 내한한 張박사는 30일까지 한국에 머무르면서 국내 식품업계를 돌아보고 된장 고추장 간장 인삼차등의 독특한 냄새를 연구, 맛의 개량방안을 마련할 계획이다.

張박사는 『우리가 지금 먹고있는 식용油脂는 기름과 脂肪으로 구분할수있는데 기름은 액체상태에 가깝고 脂肪은 고체상태에 더가깝다』고 말하고 『기름이건 脂肪이건 모두가 脂肪酸으로 돼 있는데 脂肪가운데서도 飽和도가 높은 것일수록 脂肪에 가까와 고체형이 되고 不飽和지방산이 많은 것은 기름의 된다』고 말했다.

포화지방산이 많은 油脂를 먹으면 피속에 콜레스테롤의 양이 많아서 심장을 해치게되며 심혈관 동맥경화증을 일으킨다는것.

張박사는 동물성 지방일수록 포화지방산이 많기 때문에 식물성 기름이 더 안전하다고 밝히고 이로 인해 기름선택에는 각별한 주의가 필요하다고 경고.

식물성 기름이라도 곰팡이가 쓴 땅콩에서 짜낸 기름은 최근 아프라톡신이란 발암물질이 발견되어 위험한편이며 채소씨앗으로부터 빼낸 기름도 위험할때가 있다는것.

이 기름가운데는 에옥시산이라는것이 들어있어 함량이 많으면 심장의 조직 세포를 파괴하고 동맥경화증을 일으킬수 있기 때문이다.

張박사는 기름을 쓸때도 방법에 조심해야 한다고 말했다.

기름튀김을 많이하는 가정에선 튀김하고 난후의 기름이 아깝다고 여기에 되풀이해서 튀김을 하는 경우가 많은데 이렇게되면 화학반응이 일어나 해로운 기름으로 변질되고 여기서 잘못되면 심장까지 해치게 되는것은 물론 암을 유발시키게 된다는것.

마지막으로 張박사는 아무렇게나 짜낸 비위생적인 기름은 이러한 위험요소를 내포하고 있기 때문에 메이커의 신용과 위생상태를 믿을만할때 구입하는 것이 좋을것이라고 덧붙였다. (K)