



트랜스 지방산? 걱정 뚫!

천연 식물성 식용류 '팜 올레인유'로 해결

'팜 오일'은 팜의 과육부에서 얻어진다. 또한 팜오일의 딱딱한 내과피 내의 핵(종자)에서는 팜핵유가 얻어지게 된다. 팜오일의 원산지는 자이레 등을 중심으로 한 아프리카 서부 열대지방이며, 현재는 아프리카, 말레이시아를 중심으로 한 동남아시아, 중남미 등에서 생육되고 있다.

'팜 오일'의 종류에는 팜 오일, 팜 올레인, 팜 스테아린, 팜 커널 오일, 팜 커널 올레인, 팜 커널 스테아린의 여섯 가지로 나뉘는 데, 이중 '팜 올레인유'는 종려 나무과에 속한 야자나무의 열매 송이(bunches)에서 순수압착방식을 통해 위생적으로 추출된 순 식물성 천연오일이다.

팜 올레인유는 일반 가정에서 식용유로 사용하기에 적당하며 감자칩, 닭튀김, 도넛 등 식품제조 공정에서도 사용이 적합하다.

또한 치킨 등 패스트푸드점에서의 사용 또한 증가하고 있으며, 천연 항산화 성분인 비타민 E 함량이 높고, 독특한 지방산 조성 때문에 고온에서도 산화안정성이 높다. 물리적 특성 또한 튀겨진 식품을 더 바삭하게 하는 장점이 있다. 현재 조리유, 튀김유, 쇼트닝, 마가린 등으로 사용된다.



팜나무



팜유를 이용한 제품들

팜 올레인유의 일반적 특징

1. 트랜스 지방 0%

팜 올레인유는 자체적으로 산패 억제 기능을 보유하고 있기 때문에 여타의 식용 유지와는 다르게 트랜스지방산을 생성하지 않는다. 생산법이 압착 가공법이므로 정제 과정에서 어떠한 화학물도 첨가하지 않는다.

따라서 트랜스지방산을 섭취 시 나타나는 대장암, 유방암의 유발우려가 없다.

2. 비타민 E 다량 함유

팜 올레인유에는 산화 작용을 방지하는 항산화 물질인 비타민E가 다량(약 1,200ppm)으로 들어있어 산화적 스트레스에 대응하고 빈혈에 좋으며, 심장병을 예방하는 효과가 있다.

3. 카로티노이드 함량 당근의 15배

팜 올레인유에는 천연 카로티노이드 함량이 700~1,000ppm으로 당근의 15배나 들어있어 항산화 작용 뿐만 아니라, 항암기능도 가지고 있다.

4. 콜레스테롤의 수치가 0%

팜 올레인의 지방산 조성은 포화지방산(동물성 지방산)이 45%이고, 불포화지방산(식물성 지방산)을 55%로 이루어져 있다. 이 오일조직은 레놀린산 함유량의 11% 정도인 일일 필수지방산 권장량과 같다. 그것은 식물을 원료로 만든 식용유이기 때문에 본질적으로 콜레스테롤이 없다.

5. 올레인산 다량 함유

팜 올레인유에는 다량의 오메가 6, 오메가 9

의 올레산이 함유되어 있는데, 이 오메가 6와 오메가 9은 상호 시너지 작용으로 피부의 영양 상태를 좋게 하며, 아토피 피부염을 악화시키는데 탁월한 효과도 있다고 한다.

팜 올레인유로 조리시 장점

1. 음식 재료 본연의 맛을 최대한 살려준다

팜 올레인유는 천연 그대로의 원료를 순수 압착가공법으로 정제해서 만든 것이기 때문에 아무런 냄새가 없어 음식 재료 본래의 맛을 최대한 살려준다.

2. 팜 올레인유는 조리시에 연기와 냄새가 적다

대부분의 치킨점과 돈까스 전문점은 소형점포이다. 소형점포 안에서 조리과 손님이 계시는 홀이 공존하는 관계로 팜 올레인유로 조리시 연기와 냄새가 적기 때문에 쾌적한 영업장의 분위기를 연출할 수 있다.

3. 끈적거림(폴리머현상)이 적다

튀김시에 나타나는 기름때가 천정, 닥트, 의자, 탁자 등에 날려 붙는 현상을 폴리머현상이라 하는데, 팜 올레인유는 이런 끈적거림 현상이 적은 것이 가장 큰 특징중 하나다.

4. 바삭거림과 고소함이 오래 유지

튀김 및 볶음요리 시에 튀겨진 식품을 더 바삭바삭하고 고소하게 하는 장점을 가지고 있다. 

