

트랜스지방 이야기(2)

◎ 트랜스 지방이 문제가 있다는 건 어떤 계기로 밝혀지게 되었나요

- 처음에는 포화지방과 콜레스테롤이 심장질환을 유발시키므로 소비를 줄이도록 캠페인을 벌였습니다. 그 대안이 바로 트랜스지방을 함유한 쇼트닝과 마가린을 사용하는 것입니다. 그러나 1987년 Elaine Blume는 마가린에 함유된 트랜스지방이 포화지방보다 더 나쁠 수도 있다는 가능성을 제기하였습니다. 이에 대한 논란은 이후 몇 년간 계속 지속되었는데 이를 평가한 연구결과가 1992년에 나왔습니다. 이 연구는 1976년부터 행해진 식습관과 질병간의 관계에 대한 연구였는데 포화지방보다도 트랜스지방이 심장질환에 더 위험하며, 불포화지방을 섭취한다면 오히려 질병의 위험성을 줄일 수 있다고 하였습니다.

※ 탄수화물에 기인되는 열량 2%를 트랜스지방으로 대신 섭취시 심혈관질환은 2배 증가, 이는 포화지방으로 5% 섭취하는 경우와 동일함. 만일 트랜스지방과 포화지방 대신 불포화지방을 섭취한다면 질병의 발생율은 오히려 절반정도 감소되었음

◎ 트랜스지방을 많이 섭취해도 그 만큼 운동으로 지방을 소모해버리기만 하면 되는 것은 아닌지 궁금합니다.

- 트랜스지방이 단지 에너지원으로만 사용된다면 괜찮지만, 에너지원 이외에 다른지방과 마찬가지로 조직의 구성성분으로서 사용된다면 이야기는 달라집니다. 트랜스지방은 불포화지방이 들어가야 할 자리에 대신 들어가 세포막의 물질 이동을 방해하는 등의 나쁜 영향을 미치게 되니 운동이 해결책은 아닙니다. 섭취량을 최소화하는 것이 최선입니다.

◎ 트랜스지방을 하루에 얼마정도까지 먹어도 건강에 무리가 없는 것인가요

- 보통 성인의 경우 남녀의 차이는 있으나 평균적으로

하루 2000kcal의 열량을 섭취한다면 트랜스지방은 2.2g이하로 섭취하도록 세계보건기구에서 권고하고 있습니다. 이는 열량 기준 1%에 해당되는 양입니다.

미국의 경우는 되도록이면 적게 섭취하는 것이 바람직하다는 식사지침을 내놓고 있습니다.

◎ 우리가 흔히 먹는 음식들 가운데는 어느 정도의 트랜스 지방이 들어있나요

- 트랜스지방을 많이 함유한 식품은 원료로 마가린과 쇼트닝을 이용하는 제품들이 있습니다. 대표적인 것은 과자류, 빵류, 전자렌지용 팝콘, 패스트푸드 중 감자튀김 등입니다. 2004년에서 2006년도 식약청에서 모니터링한 결과에 따르면 제품100g 당 비스킷에는 1.6g, 초콜릿가공품에는 2.1g, 케이크류에는 2.5g, 전자렌지용 팝콘에는 11g, 감자튀김에는 2.0g 정도가 함유된 것으로 나타났습니다.

◎ 트랜스 지방이 이산화 되면서 기름선택이 항상 고민입니다. 어떤 기름을 선택해서 트랜스 지방에서 안전할 수 있나요

- 트랜스지방이 생성되는 경우는 세 가지로 나눌 수 있습니다.

첫째, 부분경화유 생산시 - 온도와 촉매(반응을 촉진해 주는 물질)하에서 많게는 40%정도의 트랜스지방이 생성됨

둘째, 유지의 정제과정 - 고온(240℃)의 조건으로 대두유와 옥배유 같은 정제유에 2%정도 함유되어 있음

셋째, 유제품에 함유 - 소와 같은 반추동물의 위에 있는 미생물에 의해서 생성되는 트랜스지방으로 지방 기준으로 5%정도임

[출처 : 식품의약품안전청]