

건강한 기름? 고급 식용유 제대로 알고 먹자

가정용 식용유에도 웰빙 바람이 불고 있다. 전통적인 식용유 대신 고급 식용유를 찾는 사람이 늘고 식생활도 서구화되면서 올리브유, 포도씨유, 카놀라유 등을 일반 조리용이나 샐러드 드레싱용으로 사용하는 경우가 많아졌다. 이처럼 다양한 고급 식용유가 등장했지만 영양성분과 쓰임새를 정확히 알고 있는 사람은 많지 않다.

글 김철중 조선일보 의학전문기자

기원전 6000년쯤부터 식용된 올리브유

슬로푸드에 대명사가 올리브유다. 올리브유를 위주로 한 지중해 식단은 심근경색, 뇌졸중 등 심장·뇌혈관 질환에 걸릴 가능성을 약 30% 정도 감소시킨다. 지중해 식단이란 올리브유, 견과류, 콩, 생선, 채소, 과일 등을 주로 먹는 지중해 연안 사람들의 식단을 말한다.

올리브 열매의 과육에서 추출한 올리브유는 기원전 6000년쯤부터 식용, 약용, 화장품용으로 이용됐으며, 기원전 3000년쯤부터 인류가 재배하기 시작했다. 올리브유에는 각종 성인병의 원인이 되는 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 단순 불포화지방산이 다른 식물성 유지보다 많다. 지중해 식단을 따르는 동유럽 사람들이 건강하게 장수하는 이유가 여기에 있다.

버진 올리브유는 올리브 열매를 눌러 짜낸 기름이다. 퓨어 올리브유는 버진 올리브유와 정제 올리브유를 섞은 것이다. 엑스트라 버진 등급의 올리브유는 그대로 먹거나 샐러드, 각종 소스, 무침에 사용할 수 있다.





엑스트라 버진 올리브유는 제조 과정에서 열을 가하지 않고 압착 공정으로만 생산해 올리브 과육의 영양 성분을 그대로 함유하고 있다. 또 발연점이 낮아 저온으로 가열하는 요리에 적합하다.

체내 콜레스테롤을 낮추는 포도씨유, 카놀라유

포도씨유는 음식 고유의 맛과 향을 살려준다. 포도씨유란 와인과 건포도 등을 제조할 때 나오는 포도 씨를 선별해 짜낸 기름을 식용에 적합하도록 정제한 것이다. 뉴욕시립대학은 심장병 환자 23 명에게 매일 2티스푼 정도의 포도씨유를 섭취하게 한 결과 체내 LDL 콜레스테롤을 배출, 감소시키는 HDL 콜레스테롤이 14% 증가했다는 연구결과를 발표하기도 했다.

항산화 성분과 포도의 천연 성분을 함유한 포도씨유는 향이 은은해 요리에 사용하면 음식 고유의 맛과 향을 살려준다. 포도씨유는 발연점이 높아 쉽게 타거나 눌어붙지 않기 때문에 튀김과 볶음, 부침뿐 아니라 샐러드 오일 등 다양한 요리에 활용할 수 있다. 반면 향이 없고 물처럼 흐르기 때문에 음식의 풍미를 돋우거나 찍어 먹는 소스로는 활용하기 어렵다.

카놀라는 캐나다 유채의 품종을 개량해 개발한 새로운 유지 작물이다. 카놀라유는 캐나다산 카놀라 종자를 압착해 추출한 기름이다. 카놀라유는 혈중 콜레스테롤 수치를 높이는 포화지방산이 7% 이하로 모든 식용유 가운데 가장 낮으며 콜레스테롤이 거의 없다는 게 특징이다. 또 항암 작용에 효과가 있는 올레인산을 함유하며, 체내 콜레스테롤의 흡수를 저지해 체중 감량과 근육 강화에 도움을 주는 리놀레산 비율이 높다. 카놀라유는 산화 안정성과 가열 안전성이 우수하고 발연점이 225℃로 높아 채소, 도넛 등을 튀길 때나 부침 등 열을 가하는 요리에 적합하다.

적재적소, 제대로 알고 사용해야

하지만 아무리 몸에 좋은 성분이 많은 기름이라도 제대로 사용해야 건강에 도움이 된다. 잘못 쓰면 오히려 역효과가 날 수 있다. 버진 올리브유가 대표적이다. 그중에서 퓨어 올리브유는 180~240℃의 고열에서 튀김 등의 요리를 할 때 사용하지 않지만, 버진 올리브유는 가급적 고열로 조리할 때는 사용하지 않는 게 좋다. 버진 올리브유에 많이 든 항산화·해독·면역기능을 높이고 항균 작용을 하는 식물

성 스테롤·스쿠알렌·토코페롤·폴리페놀 등이 열에 약하기 때문이다.

버진 올리브유도 산화 정도에 따라 상·중·하 등급으로 나뉜다. 상급(엑스트라 버진)은 가급적 열을 가하지 않는 게 좋고, 중·하 등급도 발연점(푸른 연기가 나면서 기름이 타기 시작하는 온도)이 170℃ 정도로 낮다. 버진 올리브유는 발연점이 낮아 170℃ 이상의 열이 가해지면 영양성분이 타버릴 수 있다. 이렇게 되면 올리브유가 콩, 옥수수로 만든 일반 식용유와 다를 게 없게 된다. 발연점을 넘어가면 벤조피렌이라는 발암물질이나 트랜스지방이 생길 수도 있다. 따라서 버진 올리브유는 나물을 무치거나 샐러드 소스를 만들 때 사용하는 게 영양성분을 제대로 섭취하는 비결이다. 180℃ 이상 가열해야 하는 튀김·부침 요리를 할 때는 퓨어 올리브유나 불포화지방산이 많은 카놀라유, 일반 식용유를 쓰는 게 낫다. 오메가6 지방산(리놀산)이 많은 포도씨유도 채소 튀김이나 달걀 프라이 등 비교적 높지 않은 열로 조리할 때 사용하는 게 좋다.

아무리 몸에 좋은 식물성 기름이더라도 많이 먹으면 칼로리 섭취가 높아진다. 이로 인해 비만의 원인이 될 수 있다. 하루 2숟가락 정도의 양을 매일 꾸준히 섭취하는 게 좋다. ☺