

똑똑한 기름 선택법

1. 올바른 기름 선택의 중요성

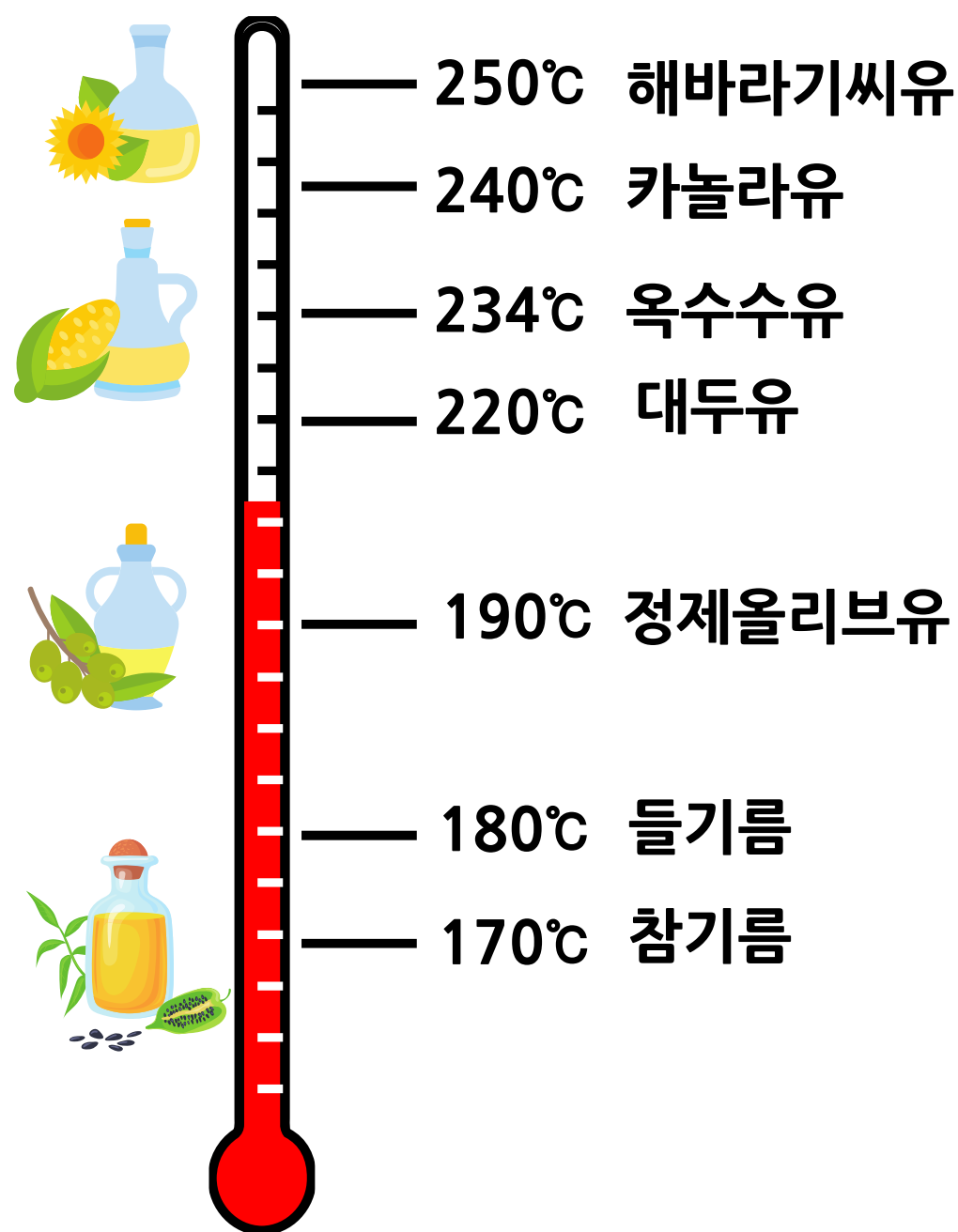
- 식물성 유지의 제조 과정에서 생성되는 유해물질: 글리시딜 에스테르(GE)와 3-MCPD에스테르(3-MCPDE)
- 잘못된 식용유를 사용하여 조리 시 유해 물질이 생성되어 건강에 좋지 않으므로 올바른 조리 온도와 시간에 맞춰서 사용 권장

2. 발연점에 따른 용도별 선택법



발연점이란?

: 식용 유지를 가열할 때 표면에서 푸른 연기가 지속적으로 피어오르는 온도를 말하며 발연점을 넘으면 기름이 타면서 영양 성분이 파괴되고, 심할 경우 발암물질이 생성될 수 있음



발연점이 높은 기름



해바라기씨에서 얻은 기름으로
튀김 및 부침에 주로 사용



유채씨에서 얻은 기름으로
콩기름 다음으로 튀김 및
부침 요리에 많이 사용



옥수수의 배아에서 얻은 기름으로
주로 튀김용기름으로 사용



콩에서 채취한 기름으로 담백하고
고소하며 가격이 저렴하여
튀김 및 부침 요리에 주로 사용

발연점이 낮은 기름



가장 적게 정제되는 엑스트라버진오일을
주로 사용하며 샐러드 드레싱과 같은
저온 가열 요리에 적합

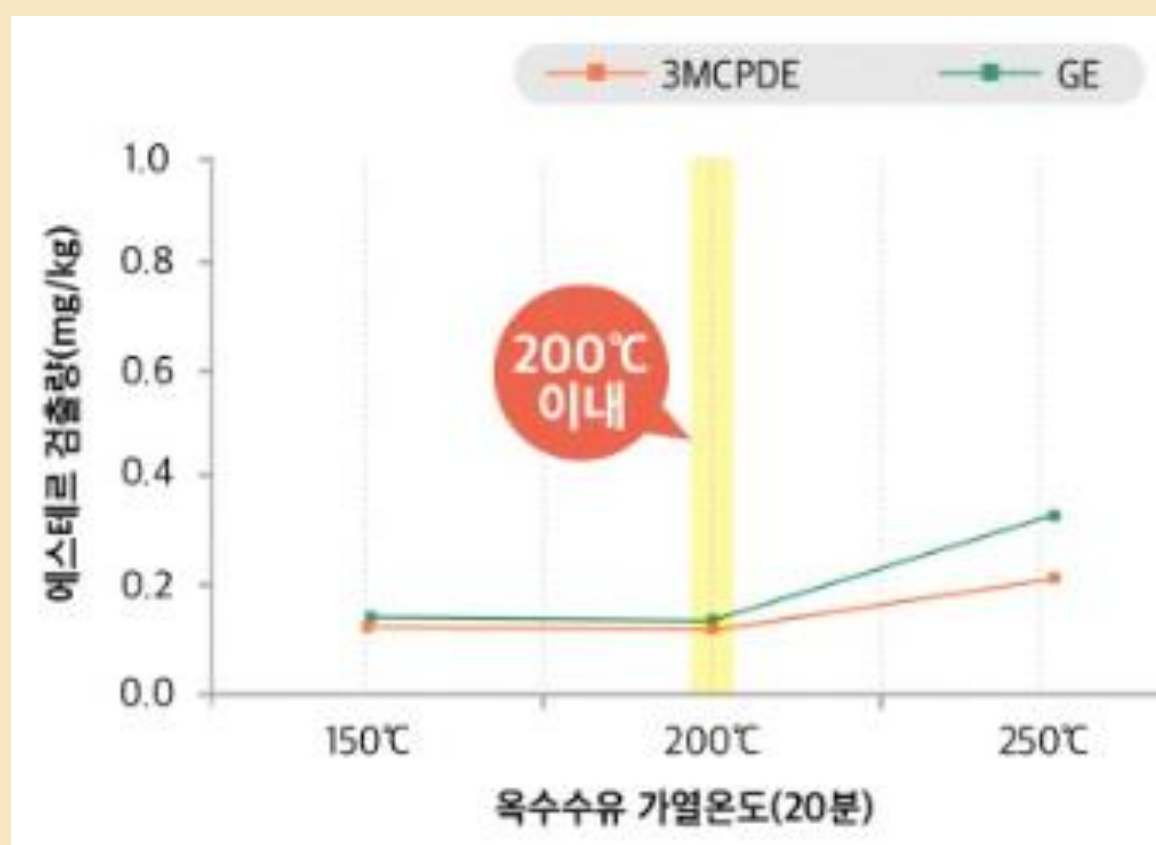


들깨를 추출하여 채취한 기름으로
향이 독특하고 쉽게 산화되며
필수 지방산을 많이 함유함



참깨를 추출하여 채취한 기름으로
향이 좋으나 가격이 비싸고
무침이나 비빔밥에 사용

3. 가열 온도에 따른 유해 물질 생성



옥수수기름, 카놀라유 등은 200°C 20분 이내 가열 시 유해물질 생성량이 낮음



콩기름, 올리브유 등은 180°C 15분 이내 가열 시 유해물질 생성량이 낮음

