

식용유의 특성과 용도

다 같은 기름이 아니야~



구성·그래픽 박라경 에디터

다양한 기름으로 반찬을 만들어 먹는다는
데



건강에 대한 관심이 증가하면서 식용유 하나도
꼼꼼히 따져 고르는 시대다.

식용유들은 각기 다른 특성을 가지고 있기 때문에
용도 구분 없이 사용하는 것은 절대 금물.



건강에 대한 관심이 증가하면서 식용유 하나도
꼼꼼히 따져 고르는 시대다.

식용유들은 각기 다른 특성을 가지고 있기 때문에
용도 구분 없이 사용하는 것은 절대 금물.

식용유는 '15℃에서 완전한 액체가 되는 식물성 기름'으로 추출방식에 따라 압착유와 정제유로 나뉜다.



압착유는 원료를 압착기에 넣어 기름을 짜내고 불순물을 여과하는 방식으로 만든 것. 참기름, 들기름, 올리브유가 이에 해당된다.

반면 정제유는 물리적 및 화학적 방법으로 만든 것으로 콩기름, 옥수수유, 카놀라유, 포도씨유, 해바라기씨유 등이 있다.

‘식용유의 특성과 용도’를 소개한다.



참기름

참깨를 볶은 후 압착해 짜낸 기름.
리놀렌산과 같은 불포화지방산이 풍부해
피부 미용, 혈중 콜레스테롤 저하 효과가 있고
항산화 물질인 세사몰(sesamol)을 함유한다.

발연점이 160℃ 정도로 낮기 때문에
무침, 양념 요리에 첨가하거나 약불로 조리해야 한다.
산패를 막는 리그난(lignan)이 들어있어
상온 보관하는 것이 좋다.



들기름

들깨를 볶은 후 압착해 짜낸 기름.
리놀렌산을 다량 함유하고 있지만 이로 인해
쉽게 산패하기 때문에 색이 짙은 병에 담아
냉장 보관하고 한 달 이내로 소비하는 것이 좋다.

발연점은 170℃로 참기름보다 고소함은 덜하지만
무침, 볶음 요리의 마지막에 첨가하면
들깨 특유의 풍미를 즐길 수 있다.



올리브유

올리브를 압착해 처음 짜낸 ‘엑스트라 버진 올리브유’와 정제 과정을 거친 ‘퓨어 올리브유’로 나뉜다.

엑스트라 버진 올리브유는 항산화 물질인 폴리페놀과 토코페롤을 다량 함유한다.

발연점이 180℃로 발사믹 식초와 섞어 빵을 찍어 먹거나 샐러드 드레싱 등에 사용된다.

퓨어 올리브유는 튀김, 볶음 등 고온요리에 사용 가능하지만 향이 강해 주로 혼합해서 사용한다.



콩기름

대두를 원료로 하여 추출한 기름.
혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 당 수치를 개선하는
리놀레산을 다량 함유한다.
항산화 작용을 하는 비타민E 역시 풍부하다.

발연점은 230~240℃로 튀김, 볶음 요리와
마요네즈, 통조림, 마가린 제조 등에도 사용된다.



옥수수유

옥수수 배아에서 추출한 기름.
불포화 지방산이 풍부하고
토코페롤 함유량이 식용유 중 가장 높다.

특히 베타시토스테롤(β -sitosterol)*이 풍부해
혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고
항암, 항염증, 면역력 증강 효과도 뛰어나다.

발연점은 230~240℃로 콩기름과 용도가 거의 같다.

* 대부분의 식물에 풍부하게 들어 있는 식물성 콜레스테롤인
피토스테롤의 일종

카놀라유

유채 씨의 단점을 보완해 만든 기름.
혈중 콜레스테롤 수치를 높이는 포화지방산이
모든 식용유 중 가장 낮고 토코페롤이 풍부하다.

발연점이 240~250℃로 튀김, 볶음뿐만 아니라
마가린, 마요네즈, 드레싱 등에도 두루 사용된다.

※ 시민단체와 환경단체에서는 GMO 식품인 카놀라유,
콩기름, 옥수수유 등의 유해성에 대해 경고하고 있는 반면
과학계에서는 그 근거가 부족하다고 주장한다.



포도씨유

포도씨를 압착해 얻은 기름.

프랑스, 이탈리아, 칠레 등에서 주로 생산된다.
리놀렌산, 토코페롤, 베타시토스테롤을 함유해
노화 방지, 성인병 예방 등의 효과가 있다.

발연점은 220~230℃로 느끼한 향과 냄새가 없어
튀김, 구이, 부침뿐 아니라 드레싱으로도 사용된다.
끈적임이 적어 비누, 미용 오일로도 적합하다.



해바라기씨유

해바라기 씨앗을 원료로 한 기름.
 생체막의 구성 성분인 레시틴을 다량 함유하고
 엽산이 토마토보다 18배 많으며
 올리브오일보다 풍부한 불포화 지방산을 자랑한다.

발연점은 250℃로 맛과 향이 부드럽고
 산화 안정성이 좋아 부침, 튀김 등 고온요리에 적합하다.
 담백하고 깔끔한 맛 때문에 드레싱으로도 사용된다.

[news1]
 ‘푸드·요리·맛집·
 건강·다이어트’
 뉴스 제보

아래 영문을 터치하여
 동영상을 보세요.
 동영상을 보실 때는 위의
 음악을 정지시키고

보세요.

한 번만 보시지 말고
두 번 이상 보시고 건강에
주의하시기 바랍니다



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

