

식용유지 이야기



식용유지는 어떤 식품인가요?

식용유지는 동물의 지방조직이나 식물의 종자에서 얻어지는 물질로 화학적 성분으로 지방산과 글리세롤이 결합된 물질이다. 종류로는 소, 돼지 등의 지방조직에서 얻는 소기름(우지)과 돼지기름(돈지)이 있고 콩, 참깨, 옥수수배아, 올리브 열매에서 얻는 콩기름, 참기름, 옥수수기름 및 올리브기름이 있다.

콩기름(대두유)은 필수지방산인 리놀레산(Linoleic acid, 지방산 100g 중 54.2g)과 레놀렌산(Linolenic acid, 지방산 100g 중 8.1g)을 함유하고 있어 영양보급에 좋으며, 튀김이나 부침요리에 적당하다. 옥수수배아에서 기름을 추출하는 옥수수유는 배아부분에 많이 들어 있는 천연산화방지제인 토코페롤이 상당량 들어 있다. 소스나 드레싱에 들어가는 섀



오현숙
위해예방정책과

리드유로 많이 사용하며 과자나 스낵, 유제품에도 널리 쓰이고 있다.

올리브유는 산화되기 어려운 올레산(지방산 100g 중 76.5g)을 비교적 많이 포함하고 있으며, 정제 정도에 따라 엑스트라 버진(Extra virgin), 버진(Virgin), 퓨어(Pure)로 나뉜다. 엑스트라 버진은 발연점이 낮아 고온으로 조리하는 요리보다는 샐러드 등에 사용하는 것이 좋으며 160℃ 이상으로 과열되면 불이 붙을 수 있기 때문에 조리 시 온도에 주의해야 한다.

카놀라유, 유채유, 캐나디언 오일(Canadian Oil)이라고도 불리는 채종유의 주요 지방산은 올레산(지방산 100g 중 58.6g)이며, 발연점이 240℃로 높아 튀김요리를 하면 바삭바삭한 식감이 좋다.

식용유지의 제조 및 유통, 보관 중 유의해야 할 점

현재 유통되고 있는 채종유(유채유)는 독성물질을 제거한 품종(카놀라)을 이용하여 별도의 정제공정을 거쳐 생산되고 있

발연점이란?

유지를 가열할 때 유지 표면에서 얇은 푸른 연기가 나기 시작하는 온도를 말한다. 요리재료에 따라 차이는 있지만, 재료를 튀겨서 익히려면 최소한 기름의 온도가 180℃ 정도는 되어야 하기 때문에, 유지의 발연점이 최소한 180℃ 이상 되는 식용유를 사용하는 것이 좋다.

- 식용유지별 발연점

옥수수유(270℃), 채종유(240℃), 대두유(200℃), 올리브유(160~200℃, 등급에 따라 발연점에 차이가 있음), 참기름 및 들기름(160℃ 이하)

어 안전하나, 유채씨에는 심장질환을 일으키는 독성물질인 에루스산(Erucic acid)과 갑상선비대증을 일으키는 글루코시놀레이트(Glucosinolates)라는 물질이 들어 있어 가정에서 카놀라 품종이 확인되지 않은 유채씨를 식용하거나 채종유(유채유)를 짜서 먹으면 위험할 수 있다.

식용유지를 공기, 빛, 고온에서 장시간 방치해 두었을 때 불쾌한 냄새와 함께 맛이 나빠지거나 색깔이 변하는 등 산패가 일어날 수 있다. 대부분의 식용유지는 불포화지방산 함량이 높기 때문에 튀김 등의 고온가열, 빛, 공기(특히 산소), 수분, 금속 등에 의해 쉽게 산패가 일어난다. 튀김 시 유지의 반복적인 사용으로 산가가 증가하는 것은 이미 잘 알려진 사실이며, 지방산 조성도 변화하여 유지의 필수지방산 자체 파괴와 영양가 손실에 영향을 미치게 된다. 이러한 산패를 줄이기 위해서는 보관 시 뚜껑을 꼭 닫아 어둡고 서늘한 곳에 보관하여야 한다. 

식용유는 어떻게 사용하는 것이 좋을까요?

- ① 빛은 유지의 산패를 촉진시키므로 어두운 곳에 보관한다.
- ② 가스레인지 주변 등 온도가 높은 곳에 장시간 놓아두지 않고 고열, 고온을 피해 서늘한 곳에 보관하도록 하자.(들기름은 냉장 보관하는 것이 좋다)
- ③ 공기와의 차단을 위해 사용 후 뚜껑을 꼭 닫아 보관한다.
- ④ 식용유에 물이나 음식찌꺼기 등 불순물이 함유되어 있으면 산패가 빨리 진행되므로, 불순물이 들어가지 않도록 한다.
- ⑤ 일반적으로 식용유의 유통기한은 개봉 전 1년~1년 6개월이지만, 일단 개봉하면 산패가 빨리 진행되기 때문에 가능한 빨리 사용하도록 한다.