

# 부엌에서 전이지방 을 깨끗이 제거해야 합니다

## 1. 오일을 교환해야 합니다.

조리와 튀김을 할 때는, 조리용 기름의 모든 성분을 확인해야 합니다. 만일 “부분 경화” (partially hydrogenated) 기름이 기재되어 있으면, 경화되지 않은 기름으로 바꿔야 합니다. 만일 성분표가 없는 경우, 공급자나 제조업자에게 문의하십시오.

굽는 요리를 할 때는, 경화되지 않은 기름 또는 전이지방의 함유가 낮거나 전혀 없는 쇼트닝을 사용해야 합니다.

## 2. 건강에 이로운 스프레드(버터류)를 선택해야 합니다.

마가린이나 버터 조각보다는, 포화지방이 낮고 전이지방이 없는 통에 든 부드러운 스프레드를 사용하십시오.

## 3. 조리된 음식은 전이지방이 없는 것으로 주문해야 합니다.

구워 만든 식품, 미리 튀기거나 혼합된 음식의 경우, 재료의 성분을 확인하고 공급자에게 문의해 부분 경화 식물성 기름을 사용하지 않은 것을 주문하십시오.

**INGREDIENTS:** Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

# 오일을 교환하세요.

레이블을 읽고 부분 경화  
기름이 함유되지  
않은 제품을 선택해야 합니다.

311로 전화해서  
전이지방에 대해 문의하거나  
웹사이트 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문해  
더 자세한 정보를 알아보세요



뉴욕시 보건 및 정신 위생국  
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT  
of HEALTH and MENTAL HYGIENE  
Michael R. Bloomberg, 시장  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 국장  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)



건강한 뉴욕인  
캠페인

Does Your Kitchen Need an Oil Change? (Korean)

HPDX25504 - 07.05

# 귀하의 부엌에도 오일 교환이 필요하십니까?



모든 식당 및  
식품취급업소  
가 전이지방  
(Trans fat)에  
대해  
알아두어야  
할 사항



# 전이지방은 식물성 기름에 수소를 첨가해 만듭니다.

이러한 기름을 부분 경화 기름이라고 부릅니다.

부분 경화 기름을 사용해 만든 모든 음식은 전이지방을 포함하고 있습니다.

음식점들은 흔히 음식을 조리하고 튀길 때 부분 경화 기름을 사용합니다. 식당에서 제공하는 대다수의 튀긴 음식, 구운 음식 및 미리 조리된 음식에 전이지방이 포함되어 있습니다.

**부분 경화 식물성 기름**  
 (partially hydrogenated vegetable oil)  
 = 전이지방 (trans fat)  
 = 심장 질환 위험

## 전이지방은 건강에 좋지 않습니다.

전이지방은 -포화지방처럼 "나쁜" (LDL) 콜레스테롤 수치를 높여 심장 질환의 위험을 증가시킵니다. 미국 식품 의약품(the Food and Drug Administration) 안정청과 뉴욕시 보건 및 정신 위생국(the New York City Department of Health and Mental Hygiene)은 소비자들에게 식당에서 사용하는 지방(기름 포함) 성분에 대해 문의하고 전이지방의 사용을 피하기를 권고합니다.

많은 식당들이 이미 오일 교환 작업을 시작했습니다. 본 책자는 오일 교환의 방법에 대한 정보를 제공합니다.

## 전이지방 음식을 대접하고 있습니까? 확인해보지 않고는 알 수 없습니다!

많은 상업용 식물성 기름이 전이지방을 포함하고 있지만, 경화되지 않은 기름 종류도 구입이 가능합니다. 사용하고 있는 기름이 전이지방을 포함하는지의 여부를 알아보려면 레이블을 확인하고 공급자에게 문의하는 방법 밖에는 없습니다.

## 식당 조리실에서 흔히 발견할 수 있는 전이지방의 출처는 다음과 같습니다:

- 튀김, 굽기, 조리용으로 사용되는 식물성 기름
- 쇼트닝 (고체성 식물성 기름)
- 마가린 및 기타 스프레드(버터류)
- 다음을 포함하는 조리된 음식:
  - 미리 튀긴 음식: 프렌치 프라이스, 프라이드 치킨, 치킨 너겟, 튀긴 생선, 칩스, 타코 껍질, 도넛 등
  - 구운 식품: 햄버거용 빵, 피자용 밀가루 반죽, 크래커, 쿠키, 케익, 파이, 반죽 빵 등
  - 미리 혼합된 재료: 팬케익 믹스, 핫 초콜릿, 샐러드 드레싱, 크루통(작은 빵 조각), 빵 부스러기 등

위에 나열된 모든 식품들은 전이지방을 포함하지 않은 (부분 경화 식물성 기름을 사용하지 않고 만든) 종류로 구입이 가능합니다.

# 모든 종류의 지방이 다 같은 것은 아닙니다

## 좋은 지방 심장 질환의 위험을 감소

지방의 종류	단일 불포화 지방	다중 불포화 지방
중요한 공급원	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 올리브 기름, 카놀라 기름, 땅콩 기름</li> <li>• 올리브</li> <li>• 캐슈, 알몬드, 땅콩 및 대부분의 견과류</li> <li>• 아보카도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수 기름, 콩기름, 잇꽃기름, 해바라기꽃기름, 목화씨기름</li> <li>• 생선 및 해산물</li> </ul>

## 나쁜 지방 심장 질환의 위험을 증가

지방의 종류	전이*	포화
중요한 공급원	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부분 경화 식물성 기름</li> <li>• 대부분의 마가린 및 쇼트닝</li> <li>• 대다수의 튀김 음식</li> <li>• 대다수의 패스트 푸드</li> <li>• 대부분의 구운 음식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지방을 제거하지 않은 일반 우유 (Whole milk), 버터, 치즈, 아이스크림</li> <li>• 돼지기름 및 소나 양의 지방</li> <li>• 고기 (소, 돼지, 베이컨, 소시지, 조제 식품고기)에 가장 많음</li> <li>• 닭고기 및 기타 식용 조류 고기에는 적으며, 껍질 제거 시 더욱 적어짐</li> <li>• 초콜릿 버터 및 코코아 버터</li> <li>• 야자 기름</li> <li>• 코코넛 우유 및 코코넛 기름을 포함한 코코넛 제품</li> </ul>
<p>* 전이지방을 포함한 대부분의 음식은 비경화 기름을 대신 사용해서 만들 수 있음.</p>		