

발연점에 주목 ... 요리별 적합한 식용유

시중에 유통되고 있는 식용유 종류는 매우 다양하다. 그런데 요리에 따라 사용해야 할 식용유가 다르다. 건강매체 '하이닥'(hidoc.co.kr)에 따르면 식용유는 발연점에 따라 그에 맞는 조리법이 따로 있다.



■ 발연점이란?

발연점(Smoke point)이란 유지를 가열했을 때 표면에서 푸른 연기가 나면서 성분이 분해되기 시작하는 온도를 말한다. 식용유가 조리 과정에서 발연점에 도달하면 영양소가 파괴되고 아크릴아마이드, 벤조피렌 등의 1급 발암물질이 나올 수 있으므로 식용유 종류별 발연점을 제대로 알고 음식의 조리법에 맞게 선택해서 사용해야 한다.

■ 참기름·들기름·나물·무침

참기름과 들기름은 160° C 정도로 발연점이 낮기 때문에 고온으로 가열하지 않는 요리에 사용하는 것이 좋다. 나물, 무침 등 열을 가하지 않는 요리나 요리 완성 단계에서 불을 끈 상태에 사용하는 게 좋다. 따라서 볶음, 김치, 미역국 등을 요리할 때 재료를 참기름이나 들기름으로 볶는 것은 좋지 않은 방법이다.

■ 올리브유·샐러드 드레싱

올리브 오일은 단일불포화지방산, 항산화 물질 등이 풍부해 좋은 기름으로 알려져 있다. 성분, 제조법, 품질 등에 따라 ●엑스트라 버진 ●버진 ●라이트 ●엑스트라 라이트 등 다양하다. 제조 과정에 따라 발연점이 높아 지기도 하지만, 엑스트라 버진 올리브 오일은 발연점이 160° C 정도로 낮기 때문에 가열하지 않고 이용하는 것이 좋다. 주로 샐러드나 무침에 사용하도록 한다.

■ 콩기름·옥수수유·카놀라유·구이·부침

콩기름과 옥수수유는 가장 일반적으로 사용되는 식용유이다. 발연점은 230° C로 구이나 부침 등 고열로 조리하는 음식에도 부담 없이 쓸 수 있다. 옥수수유는 튀김 요리에도 활용할 수 있다. 발연점이 높은 기름이라도 재조합하면 불순물이 많아지면서 발연점이 점차 낮아지는데, 옥수수유는 이러한 발연점 저하가 적기 때문이다.

카놀라유는 유채씨에서 추출한 기름으로, 몸에 유해한 에루카산 성분을 제거하고 식용으로 적합하게 만든 식용유다. 발연점이 240° C 정도로 높은 편이므로 구이, 부침뿐만 아니라 볶음 및 튀김 요리에도 두루 사용하기 좋은 식용유다.

■ 해바라기씨유·포도씨유·아보카도유·튀김·볶음

해바라기씨유와 포도씨유는 발연점이 250° C 정도로 매우 높은 편이기 때문에 튀김, 볶음 등의 요리에 적합하다. 해바라기씨유와 포도씨유는 불포화지방산이 풍부해 몸 속의 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮춰 고혈압 등 각종 혈관 질환을 예방하는 데 도움을 준다. 또한, 상대적으로 산화안정성이 높아 오래 두고 사용할 수 있다. 산화안정성이 높다는 것은 공기에 장시간 노출되거나 고온에 가열했을 때 맛과 색상이 나빠지는 산패 속도가 느리다는 것이다.

아보카도 오일은 다른 식용유보다 불포화지방산 함량이 월등히 높아 가장 건강한 기름 중 하나로 꼽힌다. 아보카도유의 발연점은 약 270° C로 고열 조리 방식을 요하는 음식에 가장 적합한 식용유다.

사진=shutterstock

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- **비타민 원료 : 아시아, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)**

이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938
 9972 Garden Grove Blvd #G
 Garden Grove, CA 92844





서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



the Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim, M.D.

“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
 이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

문의상담 환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623