



# 모두에게 좋은 카놀라유!™

오늘날 많은 주방에서 찾아볼 수 있는 비밀 무기가 하나 있습니다: 바로 카놀라유입니다. 카놀라유는 가장 건강하고, 쓰임새가 다양하며, 가격 대비 효율적인 식용유입니다. 몸에 이로운 지방 성분, 중성적인 맛과 가벼운 질감, 높은 내열성을 가진 카놀라유는 샐러드 드레싱이나 각종 소스 및 양념에서부터 제과제빵, 볶음이나 튀김 요리에 이르기까지 어떤 요리에도 응용이 가능해 매일 사용하기 좋습니다. 게다가 카놀라유는 전 세계의 다양한 음식들이 가진 고유의 풍미를 더해줍니다.

## 심장 건강을 생각한 선택, 카놀라유!

카놀라유의 포화지방 함량은 올리브유의 절반 가량으로, 시중의 식용유 중에서 가장 낮습니다. 또한 트랜스지방과 콜레스테롤 0%로 전혀 함유되어 있지 않습니다. 실제로 미국 식품의약품안전청(FDA)은 심장 질환의 위험을 줄일 수 있는 가능성을 근거로 카놀라유에 '검증된 건강강조표시(qualified health claim)'를 허용했습니다. 하루에 1.5 테이블스푼의 카놀라유를 꾸준히 먹으면 심장 질환을 예방할 수 있습니다. 뿐만 아니라 카놀라유는 식용유 중 오메가 3 지방을 가장 많이 함유하고 있으며, 비타민 E를 섭취할 수 있는 좋은 공급원이기도 합니다.

## 카놀라유는 보건당국의 음식 섭취 권장 사항에 부합합니다. 카놀라유는,

### ▶ 트랜스지방과 콜레스테롤이 없습니다

트랜스지방은 두 가지 측면에서 심장 질환 위험을 높입니다:  
트랜스지방은 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤을 증가시키고, 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤은 감소시킵니다.

### ▶ 포화지방 함량이 낮습니다

포화지방 역시 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤 수치를 높임으로써, 심장 질환 위험이 증가하는 것과 연관이 있습니다.

### ▶ 단일불포화지방 함량이 높습니다

단일불포화지방은 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈당을 조절하여, 심장 질환 위험을 감소시키는 데에 도움을 줄 수 있습니다.

### ▶ 오메가-3 지방 함량이 높습니다

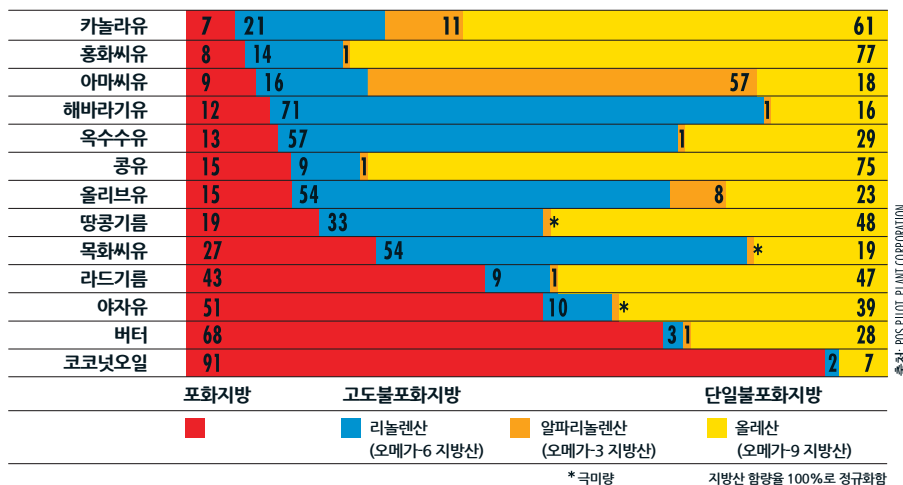
알파리놀렌산(오메가-3)은 우리 몸 스스로 만들어낼 수 없기 때문에 반드시 직접 섭취해야 합니다. 오메가-3 지방은 항염 물질로, 심장마비와 뇌졸중을 예방하는 데에 도움이 됩니다.

### ▶ 오메가-6 지방의 공급원입니다

리놀렌산(오메가-6) 역시 몸에서 생산해낼 수 없으므로 식단에 필수적으로 포함되어야 합니다. 오메가-6 지방은 피부 건강뿐 아니라 인체의 성장과 발달에도 꼭 필요합니다.

**알아두세요! 지방이라고 다 같은 것이 아닙니다. 지방의 양만큼이나, 지방의 종류 또한 눈 여겨 봐야 합니다.**

## 식이지방 비교





# 모두에게 좋은 카놀라유!™

## 낮은 포화지방 함량, 높은 활용도

카놀라유의 낮은 포화지방 함량은 요리에 사용될 때에도 장점이 됩니다. 카놀라유는 냉장고 안에서 유동 상태를 유지하기 때문에, 비네그레트(\*식초와 허브를 넣은 샐러드 드레싱)를 포함한 각종 양념 및 샐러드 드레싱을 만들 때에 카놀라유를 냉장고에서 꺼내 곧바로 사용할 수 있습니다. 중립적인 맛을 지닌 카놀라유는 다양한 허브와 시즈닝, 그리고 음식 본연의 풍미를 살아나게 해줍니다. 카놀라유는 마치 음식 자체를 스타로 만들어주는 조연 배우와 같은 역할을 한다고 볼 수 있습니다. 카놀라유는 다른 재료들보다 앞에 나서는 일이 없습니다. 그렇기 때문에 신선한 재료와 허브, 향신료 등을 선보이는데 적합하며, 향이 가미된 오일을 만드는 완벽한 베이스오일이 됩니다.

## 높은 내열성

카놀라는 아주 안정적인 성질의 오일로, 높은 온도에서도 분해되지 않기 때문에 각종 볶음, 튀김, 그리고 이 외에 고온의 열을 가하는 조리에도 적합합니다. 카놀라유의 발화점 즉, 연기가 발생하고 분해가 시작되는 온도는 식용유 중 가장 높은 242 °C으로, 이상적인 튀김 온도(185-190 °C)보다 훨씬 높습니다.

## 제과 · 제빵에도 최고

카놀라유는 빵에 촉촉하고 부드러운 질감을 더해주고 그 맛을 한층 높여줍니다. 버터나 라드(\*돼지기름) 같은 고형지방 대신 콜레스테롤이 없고 포화지방은 아주 적게 함유한 카놀라유를 사용할 경우, 전체 지방량과 함께 포화지방량도 줄일 수 있습니다. 전체 지방을 많게는 25 퍼센트까지 감소시킬 수 있어 맛은 그대로 유지하되, 칼로리는 낮출 수 있습니다. <제과제빵 대체표>를 보면 고형지방을 필요로 하는 케이크와 머핀, 브라우니, 파이 크러스트 외에도 많은 제과제빵에 고형지방 대신 어떻게 카놀라유를 사용할 수 있는지 알 수 있습니다. 팬에 기름을 바를 때에도 쇼트닝이나 버터 대신 카놀라유를 사용해 보세요.

### 요리용 오일의 발화점

요리용 오일	발화점 (°C)
땅콩유	244
<b>카놀라유</b>	<b>242</b>
해바라기유	240
옥수수유	234
콩유	234
홍화씨유	230
포도씨유	224
가공 올리브유	220
엑스트라 버진 올리브유	166

이상적인 튀김 온도: 185-190 °C

출처: University of Leithridge

### 지방은 줄이고 빵은 맛있게!

#### 카놀라유 제과제빵 대체표

버터와 같은 고형지방 사용이 부담스러운 조리법, 카놀라유로 바꿔보세요!  
더 적은 양으로도 맛있게!

고형지방	카놀라유
1 cup (250 mL)	> ¾ cup (175 mL)
¾ cup (175 mL)	> ⅔ cup (150 mL)
½ cup (125 mL)	> ⅓ cup (75 mL)
¼ cup (50 mL)	> 3 Tbsp (45 mL)
1 Tbsp (15 mL)	> 2 tsp (10 mL)
1 tsp (5 mL)	> ¾ tsp (4 mL)

\* 카놀라유는 케이크, 빵, 머핀을 만드는 데에도 제 적입니다.



## 카놀라의 근원

- ◆ 카놀라 식물은 1미터에서 길게는 1.5미터까지 자라고, 작지만 아름다운 노란 꽃을 피웁니다. 그리고 고투리가 달리면 거기에서 씨앗을 수확합니다.
- ◆ 이 씨앗은 45 퍼센트의 기름을 함유하고 있는데, 이는 콩이 가진 기름의 2배에 해당하는 양입니다. 이 많은 양의 기름이 아주 작은 씨앗 안에 들어 있는 것 입니다. 카놀라유는 으깬 카놀라 씨앗으로 만듭니다. 카놀라씨는 작고 검은 갈색을 띕니다.
- ◆ 배추 속 식물의 일종인 카놀라는 양배추, 브로콜리, 방울양배추, 겨자 등과 관계가 있습니다. 이 식물들처럼 카놀라는 십자화과 식물에 속하며, 작고 노란 꽃이 십자가 모양을 띄어 이렇게 불립니다.
- ◆ 유채씨의 노란꽃과 비슷해 보이지만 카놀라유와 유채 기름의 영양성분은 매우 다릅니다. 유채 기름은 약 40%의 에루크산을 함유하고 있는 반면, 국제 표준에 따른 카놀라유의 에루크산 함유량은 2% 미만입니다. 오늘날 카놀라유의 평균 에루크산 함유량은 0.01% 밖에 되지 않습니다.
- ◆ ‘카놀라’는 ‘캐나다(Canada)’과 오일 의미를 갖춘 ‘올라(ola)’의 줄임 말입니다. 캐나다의 주로 서스캐처원(Saskatchewan), 앨버타(Alberta), 매니토바(Manitoba) 주의 대초원 지방은 세계 최고의 카놀라 생산국이자 수출국입니다.

### 카놀라에 대한 더 많은 정보는

[www.canolainfo.org/korean](http://www.canolainfo.org/korean) 에서 확인하세요.

카놀라인포(CanolaInfo)는 세계에서 가장 건강한 기름 중 하나인 카놀라유에 대해 더 알고 싶어하는 소비자, 의료종사자, 요리사, 매체, 교육자들에게 카놀라유에 대한 다양한 정보를 제공합니다. 카놀라인포팀은 캐나다 정부와 카놀라 재배자, 공급자, 가공업자, 제조자 등 카놀라와 관련된 모든 이들과부터 지원을 받습니다.