



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

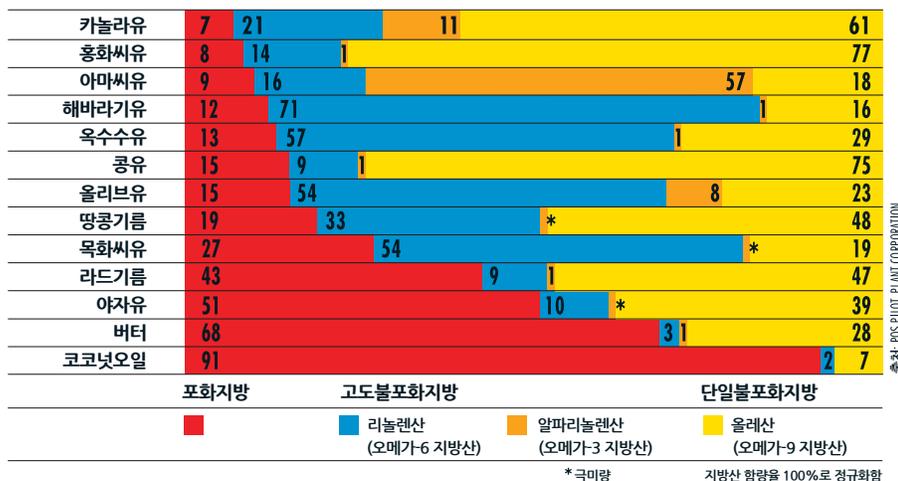
알파리놀렌산(오메가-3)은 우리 몸 스스로 만들어낼 수 없기 때문에 반드시 직접 섭취해야 합니다. 오메가-3 지방은 항염 물질로, 심장마비와 뇌졸중을 예방하는 데에 도움이 됩니다.

▶ 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
카놀라유	242
해바라기유	240
옥수수유	234
공유	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 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.