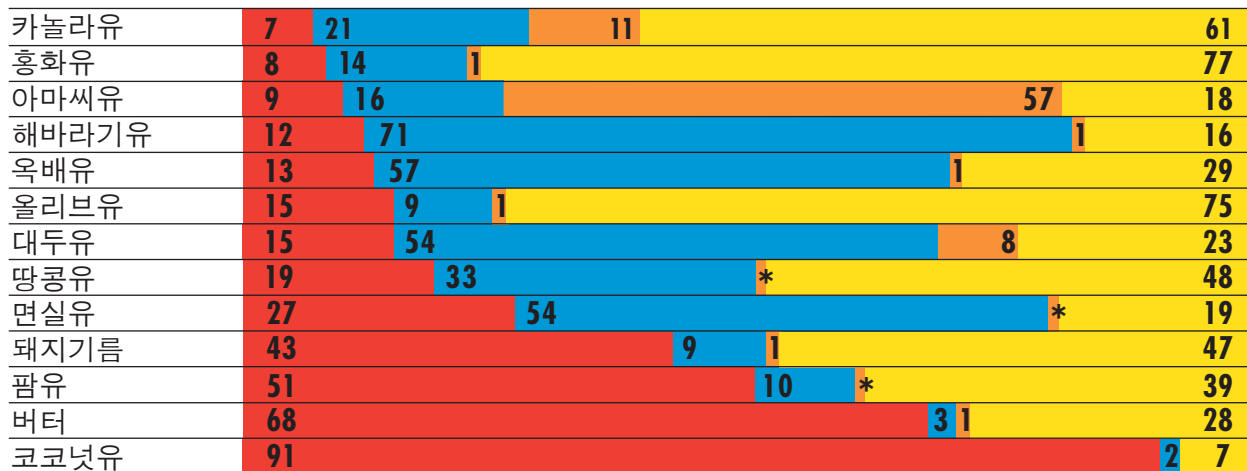


식이지방들의 비교

식이지방



포화 지방

다중불포화 지방

단일불포화지방



리놀레산

(오메가-6 지방산)

리놀렌산

(오메가-3 지방산)

올레산

(오메가-9 지방산)

*미량 100%로 표준화시킨 지방산 함량.



카놀라유, 모든 사람들에게 좋아요!

모든 지방들이 똑같이 생성되는 것은 아닙니다!

여러분들의 신체는 열량을 공급하고 지용성 비타민들의 흡수를 돕기 위하여 지방을 필요로 합니다. 오메가-3 및 오메가-6 지방과 같은 특정한 지방들은 좋은 영양을 위하여 필수이고, 건강한 식이의 일부로서 섭취가 되어야 합니다. 어떠한 지방들은 다른 지방들보다 여러분들에게 더 건강하기 때문에 현명하게 지방을 선택하는 것은 중요합니다. 카놀라유는 어떠한 다른 유명한 식물성 기름보다 더욱 건강한 지방을 제공합니다.

식이 지침을 따르는 데에 있어 카놀라유는 ;

- 포화지방 함량이 낮습니다. 포화지방은 여러분들의 혈액에서 좋지 않은 LDL 콜레스테롤을 증가시키고 관상심장질환의 위험을 증가시키는 것과 연관이 됩니다.
- 오메가-6 지방의 공급원입니다. 오메가-6 지방은 여러분들의 식이로 섭취되어야 하고, 뇌에 중요하며, 유아의 성장과 발달에 필수입니다.
- 오메가-3 지방함량이 높습니다. 오메가-3 지방 역시 여러분들의 식이로 섭취가 되어야 하며 심근경색과 뇌졸중에 대한 보호효과를 갖습니다.
- 단일불포화지방 함량이 높습니다. 단일불포화지방은 혈액에서 좋지 않은 LDL 콜레스테롤을 낮추고 혈당 조절의 도움으로써 관상심장질환의 위험을 낮출 수 있습니다.
- 콜레스테롤과 트랜스지방이 없습니다. 트랜스지방은 좋지 않은 LDL 콜레스테롤을 높이고 좋은 HDL 콜레스테롤을 낮춥니다.

여러분들은 식이에서 올바른 지방을 어떻게 얻습니까?

건강 전문가들은 다음을 권장합니다. ;

- 총 지방 섭취는 열량의 20~35%를 유지하세요.
- 너트, 종자류 및 카놀라유를 포함하는 식물성 기름과 같은 공급원으로부터의 단일불포화지방을 선택하세요.
- 연어, 민물송어, 호두 및 카놀라유와 같은 공급원으로부터의 오메가-3 지방섭취를 늘리세요.
- 매일 포화지방으로부터의 열량 섭취는 10% 미만으로 하세요.
- 트랜스지방을 피하세요.
- 콜레스테롤을 증가시키는 식이지방을 피하세요.

카놀라유는 관상심장질환의 위험을 낮출 수 있습니다.

미국식약청(USFDA)은 2006년 10월 카놀라유에 불포화지방 함량이 높은 것에 기초하여 카놀라유에 대한 건강강조표시를 승인하였습니다.



fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853

건강강조표시는 다음과 같습니다: “* 제한적이고 결정적이지는 않은 과학적인 증거들은 카놀라유의 불포화지방함량 때문에 매일 1과1/2Tbs(19그램)의 카놀라유를 섭취하는 것이 관상동맥심장질환의 위험을 낮출 수 있다는 것을 제안합니다. 이러한 혜택을 얻기 위해서 카놀라유는 비슷한 양의 포화지방을 대체하는 것이지 하루에 섭취하는 전체 열량을 늘리는 것은 아닙니다.”