

트랜스지방은 무엇일까요?

트랜스지방에 대해 알아보고 나의 트랜스지방 섭취 습관을 확인해보아요!

트랜스지방은 무엇일까요?



식용유



마가린

액체 상태인 식물성 기름을
가공하여 만든
돌연변이 지방이에요.

맛있지만 몸에 나빠
적게 먹는 것이 좋아요!



트랜스지방이 들어 있는 식품은 무엇이 있을까요?



트랜스지방을 많이 먹으면 어떻게 될까요?



혈관에 지방이
쌓이게 돼요

나의 트랜스지방 섭취 습관을 확인해보아요!

• 해당하는 질문에 O 표시하기 (자주 = 주 3회 이상)

질문	표시
1. 쿠키와 과자를 자주 먹나요?	
2. 팝콘을 자주 먹나요?	
3. 초콜릿이 입혀진 과자류를 자주 먹나요?	
4. 케이크, 빵을 자주 먹나요?	
5. 도넛을 자주 먹나요?	
6. 치킨을 자주 먹나요?	
7. 감자튀김을 자주 먹나요?	
8. 외식을 자주 하나요?	
9. 찜이나 구이보다 튀긴 음식을 더 좋아하나요?	
10. 담백한 음식보다 고소하고 바삭한 음식을 더 좋아하나요?	
● "O" 0~3개 : 양호해요. ● "O" 4~7개 : 주의하세요. ● "O" 8~10개 : 매우 위험해요.	총 개수
*O의 개수가 많을수록 트랜스지방이 들어 있는 식품의 섭취를 줄이기 위해 노력해요.	

