이상지질혈증의 식사원칙

혈액 내 콜레스테롤과 중성지방

LDL-콜레스테롤이 과다해지면 동맥경화증, 심근경색, 뇌졸중 등을 비롯한 심장·뇌혈관계 질환의 위험도가 높아집니다.
중성지방이 과다해지면 LDL-콜레스테롤이 크기가 작고 밀도가 높은 좋지 않은 형태로 바뀌고, HDL-콜레스테롤은 줄어들게 됩니다.

- 정상체중을 유지할 수 있도록 식사량 조절
- 포화지방은 혈액 내 콜레스테롤을 높이는 주요 요인이므로 주의

포화지방이 많이 든 음식
: 기름기 많은 고기, 쇼트닝, 버터, 야자유, 코코넛

- 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤을 높이고 좋은 콜레스테롤을 낮추므로 주의

트랜스지방이 많이 든 음식
: 비스킷, 도넛, 케이크, 초콜릿코팅과자, 스낵류, 팝콘 등

- 콜레스테롤이 많은 음식 주의

식품	콜레스테롤	식품	콜레스테롤	식품	콜레스테롤
닭날개	116mg	닭모래주머니	200mg	새우	130mg
돼지삼겹살	64mg	계란노른자	1300mg	명란	340mg
소안심	70mg	오징어	294mg	버터	200mg
소간	246mg	성게	290mg	소기름	100mg
돼지내장	180mg	뱀장어	196mg	낙지	88mg

- 당질식품은 중성지방수치를 높일 수 있으므로 밥, 국수, 빵, 떡 등의 탄수화물 음식을 너무 많이 먹지 않도록 하고 특히 단 음식은 피하도록
- 섬유소는 혈액 내 지질 수치를 낮추는데 도움이 되므로, 백미 보다는 현미, 잡곡을 이용하고, 채소, 해조류는 충분히 섭취
- 알코올은 혈액 내 중성지방 수치를 높이므로 절주

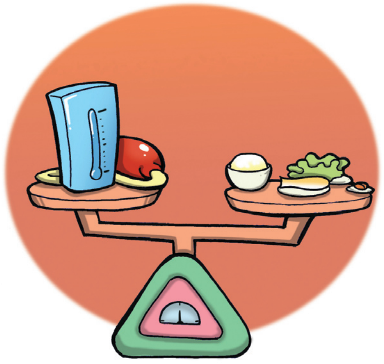
포화지방을 줄이는 TIP

- 육류보다는 생선, 두부 등을 이용.
  특히 등푸른 생선 등에 포함된 오메가 3지방은 혈액 내 중성지방수치를 낮추는데 도움이 될 수 있으므로, 일주일에 2~3회 정도 먹는 것이 바람직
- 육류를 먹을 때에는 기름기가 없는 부분을 선택하고, 눈에 보이는 기름은 최대한 제거
- 닭고기, 오리고기 등은 껍질을 제거
- 야자유는 식물성 기름이지만 포화지방이 많으므로, 야자유로 만든 생크림, 케이크, 커피크림, 라면 및 유탕 스낵류 등의 음식을 많이 먹지 않도록

이상지질혈증을 개선하기 위한 식품선택법

<table>
<tr><th></th><th>권장 사항</th><th>제한 식품</th></tr>
<tr><td>고중성지방혈증</td><td rowspan="2">– 도정을 덜 한 곡류 (현미 통밀 등), 채소류, 해조츄 섭취
– 콩 및 콩제품(두부 등) 이용
– 생선류 이용
– 육류는 기름기를 제거한 살코기를 적당량 섭취
– 조리 시 식물성기름 이용 (코코넛기름, 야자유 제외)</td><td>– 떡, 국수, 빵류, 과일의 과식
– 꿀, 설탕, 초콜릿, 사탕, 튀김, 파이, 탄산음료, 유당처리한 스낵류
– 포화지방이 많은 식품 (육류의기름, 갈비, 삼겹살, 버터, 햄, 베이컨 등)
– 알코올</td></tr>
<tr><td>고콜레스테롤혈증</td><td>– 포화지방이 많은 식품 (육류의기름, 갈비, 삼겹살, 버터, 햄, 베이컨, 소세지, 베이커리 등)
– 콜레스테롤이 많은 식품 (내장류, 계란노른자, 장어, 알 등)</td></tr>
</table>

- 중성지방이 높은 경우에는 당질식품의 섭취를 줄이고, 등푸른 생선 (참치, 꽁치, 삼치, 고등어 등)의 섭취를 권장 (일주일에 2~3회)
- 중성지방과 콜레스테롤이 모두 높은 경우에는 위의 식품선택법을 모두 적용



〈서울시와 오락 다섯가지 즐거운 건강체크 하자!〉

대사증후군
오락 프로젝트
5가지 즐거운 건강체크