

LDL 콜레스테롤을 낮추기 위한 건강 식이요법 Healthy Eating to Lower Your LDL Cholesterol

LDL 콜레스테롤이 무엇인가요? (What is LDL Cholesterol?)

혈중의 저밀도 지질 단백질 (LDL) 콜레스테롤은 동맥으로 지방을 실어 나릅니다. 일단 동맥에 도착한 지방은 플라크라 불리는 물질을 형성합니다. 플라크는 혈관을 좁히고 딱딱하게 만들어 심장질환에 걸릴 위험을 높입니다.

LDL 콜레스테롤 수치를 낮추려면 어떻게 합니까? (What can we do to lower LDL Cholesterol?)

1. 포화지방과 트랜스지방 섭취를 낮추십시오

대부분의 포화지방은 동물성 식품과 경화유 및 열대작물 오일 등에서 발견됩니다. 트랜스 지방은 식물성 기름이 부분적으로 경화될 때 생겨납니다. 이는 대부분 포장식품 및 패스트푸드 등에서 발견됩니다.

- | | | | |
|-------------------------|---------|-----------|----------|
| • 정제된 돼지비계 (라드) | • 야자유 및 | • 쿠키 | • 냉동 와플 |
| • 크림 제품들 | 야자핵 | • 빵, 과자 등 | • 페이스트리, |
| • 버터 | 기름 | 구운 식품 | 파이 |
| • 2% 우유 혹은 전유 (고지방 우유) | • 코코넛 | 및 반죽 | • 초콜렛 |
| • 그레이비 | 기름 | • 커피 프림 | • 휘핑크림 |
| • 레귤러 치즈 | • 크래커 | • 스페셜티 | • 컵라면 |
| • 쇼트닝 | • 시중에 | 커피 | |
| • 경화유 및 지방분 많은 고기- 보통급의 | 판매하는 | • 간식 | |
| 같은 쇠고기, 흰 지방분이 두껍게 낀 | 머핀 | • 패스트푸드 | |
| 고기, 최고급 갈비, 티본 스테이크, | • 크로아상 | | |
| 가금류 껍질 | | | |
| • 고지방 가공육 - 소시지, 프랑크푸르트 | | | |
| 소시지, 살라미, 볼로냐, 페퍼로니, | | | |
| 파테, 사이드 베이컨 | | | |

포화지방 및 트랜스지방 함유량이 높은 음식들 중 본인이 일주일에 적어도 3 번 이상 먹는 항목들에 동그라미 치세요. 해당 항목들을 덜 자주 섭취하는 것을 목표로 하십시오.

포화지방 및 트랜스지방 섭취를 줄이기 위한 방법 (Tips to Lower Saturated and Trans Fat)

- 요리나 제빵 시에 쇼트닝, 버터나 단단한 마가린 대신, 소량의 식물성 기름이나 비경화 마가린을 쓰십시오.
- 무지방 우유 혹은 1% 우유, 저지방 요거트, 그리고 유지방 (MF) 22% 미만인 저지방 치즈를 선택하십시오.
- 요리된 육류 및 가금류를 하루에 6 온스 (150 그램) 으로 제한하십시오. 3 온스 (75 그램) 은 트럼프카드 덱 하나 혹은 손바닥 만한 크기입니다.
- 가금류를 먹을 때 껍질을 버리십시오.
- 고지방 식품을 함께 드시지 마십시오. 예를 들어, 고기 샌드위치나 버거를 먹는다면 치즈는 생략하십시오.
- 다음과 같이 지방분이 적은 고기를 구입하십시오:

• 설도, 우둔, 옆양지, 로인	• 다진 저지방 혹은 엑스트라	• 저지방 햄
• 스투용 저지방 쇠고기	저지방 같은 쇠고기	• 저지방 야생육
	• 백베이컨	• 닭고기나 칠면조 가슴살
- 포장식품의 경우 영양 성분표를 참고해 1 인분당 포화지방과 트랜스지방량이 가장 적은 제품으로 구입하십시오.

2. 튀긴 음식류를 제한하십시오(Limit Deep-Fried Foods)

종류에 상관없이 모든 기름이나 지방성분은 고온에서 오래 놔뒀을 경우 건강에 해로운 성분이 됩니다.

튀긴음식 예:

- 감자칩, 토르티야 혹은 나초 칩
- 치킨핑거, 치킨윙, 치킨너겟 등
- 튀김옷 입힌 야채나 치즈스틱 튀김
- 후렌치 후라이나 튀긴 양파링
- 도넛
- 튀김옷 입힌 생선이나 닭고기 튀김

3. 콜레스테롤 함량이 높은 저지방 식품은 적절한 양으로 제한해 즐기십시오

(Enjoy Cholesterol-Rich, Low-Fat Foods in Moderation)

콜레스테롤 함량이 높은 음식을 다량 섭취하는 것은 혈중 LDL 콜레스테롤 수치를 높이기 쉽습니다. 하지만 이런 식품들에는 중요 영양소들이 들어 있으므로, 적당량으로 제한해 즐기시기 바랍니다.

아래 제한량을 지켜 주십시오:

- 달걀 노른자위: 일주일에 최대 4 개. 흰자위는 제한 없이 드셔도 좋습니다.
- 저지방 적색육: 일주일에 최대 3-4 회 섭취
- 조개 및 갑각류 (새우, 게, 랍스터 등): 일주일에 최대 1 회 섭취
- 간: 한달에 최대 1 회 섭취로 제한

4. 오메가 3 지방 섭취량을 늘리십시오(Eat More Omega-3 Fat)

오메가 3 지방은 다중불포화지방의 일종으로, 혈액을 덜 끈끈하게 해 줄 수 있습니다. 따라서 혈액 응고를 줄여 심장마비나 뇌졸중을 일으킬 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 생선류에서 발견되는 오메가 3 지방이 심장건강에 가장 효과적인 타입입니다. 또한, 오메가 3 지방은 혈액 내 중성지방 수치를 낮춰 줍니다.

주 오메가 3 지방 원천식품

- 유채 기름
- 호두
- 고지방 생선 – 연어, 정어리, 참치, 청어, 송어, 고등어
- 같은 아마씨
- 호박씨
- 콩으로 만든 식품류
- 오메가 3 지방 강화식품 (예: 오메가 3 지방 첨가 달걀 등)

오메가 3 지방 원천식품 목록 중 이미 일주일에 3 회 섭취하고 있는 것에 동그라미 치세요. 그렇지 않은 분들은 이를 목표삼아 식생활을 개선하시기 바랍니다.

5. 단일불포화지방 음식을 선택하세요(Choose Monounsaturated Fat)

매일 소량의 단일불포화지방을 섭취함으로써 건강에 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤 수치를 건강하게 유지해 주십시오.

단일불포화지방 원천식품

- 유채 기름 및 올리브 오일
- 단일불포화지방으로 만들어진 음식, 예를 들면 비경화 마가린과 샐러드 드레싱 등
- 아보카도
- 아몬드
- 땅콩, 땅콩버터

심장건강에 좋은 불포화지방 섭취를 늘리는 방법(Tips to Increase Heart Healthy Unsaturated Fat)

- 일주일에 적어도 2 번 이상 생선을 드십시오.
- 점심으로 샌드위치, 랩 샌드위치나 샐러드 등에 생선을 넣어 드십시오.
- 요리나 제빵 시 유채기름, 올리브유 등 식물성 지방을 사용하십시오.
- 유채기름이나 올리브유로 샐러드 드레싱을 만드십시오.
- 가능한 한 매일 소량의 견과류나 씨앗류를 드십시오.
- 비경화 마가린을 사용하십시오.
- 토스트에 땅콩버터나 기타 견과류 버터를 발라 드십시오.
- 시리얼과 요거트를 먹을 때 같은 아마씨를 추가해 드십시오.

- 샐러드에 각독썰기한 아보카도나 올리브를 섞어 드십시오.

6. 총 지방섭취량을 제한하십시오(Limit Total Fat Intake)

포화지방이나 트랜스지방보다 불포화지방을 좀더 자주 드시도록 하십시오. 총 지방섭취량을 제한하는 것 또한 여전히 중요한 문제입니다. 매일 3-6 인분의 "추가" 지방량을 즐기시되, 이 중 적어도 3 인분은 건강한 지방류* 가 차지하도록 식단을 짜십시오.

1 인분:

- 1 티스푼 (5 mL)의 오일*, 비경화 마가린 *
 혹은 버터
- 2 티스푼 (10 mL)의 땅콩 버터*, 기타 견과류
 버터* 혹은 샐러드 드레싱*
- 견과류* 10 개 혹은 씨앗류* 1 테이블스푼
 (15 mL)
- 올리브* 5 개
- 아보카도* 1/8 개
- 2 테이블스푼(30 mL)의 그레이비나
 사워크림
- 1 테이블스푼 (15 mL)의 크림치즈나 치즈
 스프레드

7. 수용성 식이섬유 섭취를 늘리십시오(Enjoy More Soluble Fibre)

LDL 콜레스테롤 수치를 낮추기 위해서 매일 수용성 식이섬유를 섭취해 주십시오. 수용성 식이섬유는 혈당과 체중 조절에도 도움이 됩니다. 실리움 성분은 수용성 식이섬유의 가장 좋은 원천 중 하나입니다. 다음에 소개하는 식품 리스트에 포함된 시리얼 등에는 이 성분이 식이섬유 보강제로 사용되었습니다.

수용성 식이섬유 원천식품	
시리얼 및 곡물류	
<ul style="list-style-type: none"> • 켈로그 사의 All Bran Buds 와 Guardian 시리얼 - 실리움 성분 함유 • 귀리 겨, 롤드 오츠(압착귀리)나 오트밀 • Red River 혹은 muesli 브랜드 시리얼 • 귀리를 주로 한 시리얼 - 예: Cheerios, Oat Squares 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리 혹은 보리밀가루 • 호밀 크래커/Ry-vita • Oatmeal to Go 브랜드의 스낵바 • 그래놀라바 혹은 시리얼바 등 • 잡곡빵 혹은 호밀빵
과일 및 야채	
<ul style="list-style-type: none"> • 생과일/생야채나 냉동과일/야채 전부 -특히 오크라, 가지, 브로콜리, 베리 종류, 옥수수, 오렌지, 그레이프프루트 • 말린자두나 과일가죽 등의 말린 과일류 	
전채요리	델리 식품
<ul style="list-style-type: none"> • 콩, 렌즈콩, 병아리콩, 칠리, 부리토 	<ul style="list-style-type: none"> • 허머스, 팔라펠, 콩이나 렌즈콩 샐러드
견과류 및 씨앗류	수프
<ul style="list-style-type: none"> • 모든 견과류 - 특히 땅콩, 아몬드, 대두 • 땅콩 버터와 아몬드 버터 	<ul style="list-style-type: none"> • 쪄개 말린 완두콩, 콩, 렌즈콩 수프와 미네스트론 수프 • 쇠고기와 보리 수프, 스카치 수프

출처: 헬스링크 알버타 웹사이트, www.healthlinkalberta.ca

알버타 헬스 서비스에서는 캘거리와 주변지역 주민들 중 만성질환을 지닌 분들을 대상으로 만성질환 관리 프로그램을 운영하고 있습니다. 교육, 운동, 자가관리 클래스 등에 참여하시려면 웹사이트 www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm 를 방문하시거나 403 943 2584 로 전화 주십시오. 일부 지역에 한해 편자비, 광동어, 만다린, 영어로 클래스 일부를 진행하고 있습니다.