Korean - Number 68b
Nutrition series - April 2023

고혈압을 낮추는 건강한 식생활

Healthy eating to lower high blood pressure

혈압이 높다는 것은 혈액이 동맥 혈관 벽에 큰 압력을 가하고 있음을 의미합니다. 이는 시간이 지남에 따라 동맥을 손상시키고 심장 질환 및 뇌졸중의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 고혈압은 고혈압증이라고도 합니다.

식습관을 어떻게 바꿔야 혈압을 낮추는 데 도움이 되나?

건강한 식습관은 혈압을 낮추고 전반적인 건강을 향상시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음은 귀하가 식단을 바꿀 때 가장 중요한 부분들입니다.

나트륨 섭취를 제한하십시오

성인 대부분은 일일 1500mg 의 나트륨을 필요로 하지만, 많은 사람들은 이보다 훨씬 더 많은 나트륨을 섭취합니다. 나트륨 섭취량을 일일 2000mg 이하로 줄이는 것을 목표로 하십시오.

비록 많은 식품들이 나트륨을 함유하고 있지만, 우리가 섭취하는 대부분의 나트륨은 가공식품에서 온 것입니다. 평균적인 캐나다 식단에서 나트륨의 주요 공급원은 다음과 같습니다 :

- 빵, 크래커, 머핀, 쿠키, 디저트, 그래놀라바
- 피자, 라자냐, 포장 샐러드, 냉동 식품 (에피타이저 및 식사)
- 델리육, 소시지, 통조림 고기, 치킨윙, 햄버거, 미트볼
- 치즈, 수프, 소스 및 조미료

나트륨 섭취량을 줄이려면 :

- 나트륨이 거의 또는 전혀 첨가되지 않은 재료로 자신의 식사를 자주 조리하십시오
- 나트륨 함유량이 낮은 식품을 선택할 수 있도록 식품 라벨의 영양 분석표를. 일일 백분율 값(%DV)은 해당 식품에 나트륨 함량이 적은지 많은지를 나타냅니다. DV 5% 이하는 나트륨이 적은 것이고, 15%이상은 많은 것입니다
- 생/말린 허브, 향신료, 식초, 레몬, 라임, 생강, 마늘과 양파로 맛을 내십시오
- 외식할 때 건강에 더 좋은 음식을 선택하십시오. 레스토랑 음식은 종종 나트륨 함량이 높습니다. 가능한 경우 영양 정보를 확인하고 나트륨이 적은 식품을 선택하십시오
- 식탁에 있는 소금을 적게 뿌리십시오. 코셔 소금, 바다 소금, 프뤠드 셀(fleur de sel), 훈제 소금, 히말라야 소금 등 모든 종류의 소금은 나트륨이 높습니다

칼륨 섭취량을 늘리십시오

대다수 캐나다인들은 나트륨은 과다 섭취하나, 칼륨은 충분히 섭취하지 않습니다. 칼륨이 풍부한 음식에는 야채와 과일, 우유, 요구르트, 콩, 완두콩, 렌즈콩, 견과류 및 씨앗이 있습니다.

칼륨 섭취량을 늘리려면:

- 접시의 반은 다양한 야채와 과일로 채우십시오. 칼륨이 풍부한 식품에는 고구마, 스위스 근대, 시금치, 아보카도, 바나나, 복숭아, 오렌지, 키위가 있습니다
- 저지방 우유나 두유를 마십시오

-
- 수프, 샐러드, 스튜 및 캐서롤에 콩, 완두콩 또는 렌즈콩을 첨가하십시오
- 요거트나 오트밀에 호박씨나 대마씨를 뿌리십시오

신장 질환이 있거나 혈압을 낮추는 약을 복용하는 경우, 칼륨 섭취량을 제한해야 할 수도 있습니다. 식사 방식을 변경하기 전에 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

DASH 식단을 따르십시오

DASH 는 고혈압을 멈추기 위한 식이요법의 약자입니다. 이러한 식단의 특징은 다음과 같습니다:

- 야채, 과일 및 통곡물이 풍부합니다
- 저지방 유제품, 생선, 가금류, 견과류, 씨앗, 콩, 완두콩, 렌즈콩을 포함합니다
- 붉은 고기와 설탕량이 적습니다

DASH 식단은 총지방, 포화 지방, 콜레스테롤 및 나트륨 함량이 낮습니다. 칼륨, 칼슘, 마그네슘 및 섬유질이 풍부합니다.

구체적인 식사 계획 등에 대한 자세한 정보는 DASH 식단으로 혈압을 낮추기 위한 지침서 www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf 를 참조하십시오.

알코올을 제한하거나 금주하십시오

과도한 음주는 혈압을 높일 수 있습니다. 캐나다알코올건강지침서에 따르면, 알코올의 어떤 양이나 종류도 다 건강에 해롭습니다. 알코올은 심장 질환, 뇌졸중 및 각종 암 등 여러 만성 질환의 위험을 증가시킵니다. 알코올을 마시는 경우, 위험을 낮추기 위해 일주일에 1-2 잔으로 제한할 것을 고려하십시오. 자세히 알아보기 위해 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

혈압을 낮추기 위해 그 외에 무엇을 할 수 있나?

과체중인 경우 체중을 조금만 줄여도 혈압을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 일부 사람들의 경우 식사 방식을 바꾸면 체중이 약간 줄거나, 늘어나는 것을 예방하거나 체중 증가를 늦추는 데 도움이 될 수 있습니다. **8-1-1** 번으로 전화하여 건강한 식생활을 위한 귀하의 목표에 대해 공인 영양사와 상담하십시오.

귀하의 체중은 단지 무엇을 섭취하고, 얼마나 활동적인지를 반영한 결과만이 아닙니다. 유전, 약물, 스트레스 및 수면의 질 등의 많은 요인들이 체중에 영향을 미칩니다. 자세한 정보를 위해 귀하의 의료서비스 제공자를 방문하십시오. 의료서비스 제공자와 치료 옵션들에 대해 의논할 수 있으며, 귀하의 전반적인 건강을 향상시키기 위한 최선책이 무엇인지 함께 결정할 수 있습니다.

자세한 정보

저염식을 위한 건전 식생활 지침 www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/healthy_eating_guidelines_for_lower_sodium_eating-ko.pdf.