

## 심장 건강에 좋은 식생활 Heart Healthy Eating

### 심장 건강에 좋은 식생활이 어떻게 심장병을 예방해줄 수 있나?

음식은 심장의 건강에 중요합니다. 여러분이 선택하는 식품은 고혈압, 고콜레스테롤, 고트리글리세리드 및 고혈당(포도당)을 예방하고 관리해줄 수 있습니다. 이런 높은 수치는 심장 질환 위험을 높일 수 있습니다(특히 이 중 두 가지 이상이 있을 경우).

건강한 식생활, 신체적으로 활동적인 생활, 건강한 체중 달성 및 유지, 금연 등은 여러분이 심장 질환 예방을 위해 취할 수 있는 최선의 생활양식입니다.

심장 건강을 보호해주는 식품(과일, 채소, 통곡물, 건강에 유익한 지방 등)을 섭취하고 심장 건강에 해로운 식품은 제한하십시오. 그저 몇몇 식품을 삼가는 것보다는 이렇게 하는 것이 훨씬 더 유익합니다.

### 어떤 식품을 섭취해야 하나?

채소 및 과일, 통곡물, 콩류(강낭콩, 완두콩 및 렌즈콩), 견과, 씨앗 등의 식물성 식품을 더 많이 섭취하십시오. 이런 식품에는 심장을 건강하게 유지해주는 각종 비타민 및 미네랄, 섬유, 피토케미컬 등이 함유되어 있습니다. 심장 건강에 좋은 식물성 위주의 식생활의 한 예는 지중해식 식단입니다.

### 채소 및 과일

매일 7-10인분의 과일 및 채소를 드십시오. 바나나, 장과, 브로콜리, 당근, 케일, 오렌지, 시금치, 고구마, 토마토 등 다양한 종류와 색깔의 채소 및 과일 중에서 선택하십시오. 과일 주스보다 통과일이 건강에 더 유익합니다. 1인분의 기준은 날채소 또는 냉동 채소 120mL(½컵), 잎채소 250mL(1컵), 또는 중간 크기의 과일 1개입니다.

다음은 채소 및 과일 섭취를 늘리는 방법입니다:

- 아침 식사에 과일 또는 채소를 추가하십시오
- 점심 및 저녁 식사에 2인분 이상의 채소 또는 과일을 추가하십시오
- 파스타, 샐러드, 샌드위치, 소스, 수프, 스투, 볶음 요리 등에 채소를 더 넣으십시오

### 통곡물

매일 3인분 이상의 통곡물을 드십시오. 통곡물은 다음과 같습니다:

- 통밀, 통호밀, 통스펠트, 통카무트, 통보리, 통귀리 및 통불구르

- 현미 및 야생쌀
- 메밀, 라이밀, 기장, 퀴노아
- 통밀 가루 또는 기타 통곡물 가루로 만든 빵제품

곡물 1인분은 빵 1슬라이스, 베이글 반 개, 토르티야 반 개, 또는 익힌 보리/불구르/쌀 120mL(½컵)입니다.

음식 섭취 분량에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 ‘캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada’s Food Guide)’을 참고하십시오: <https://food-guide.canada.ca/en/>.

### 무가염 견과 또는 씨앗

매주 4-5인분의 무가염 견과 또는 씨앗을 드십시오. 견과 및 씨앗에는 심장 건강에 좋은 불포화지방, 섬유, 각종 비타민 및 미네랄, 기타 영양소가 함유되어 있어서 심장을 건강하게 유지해줍니다. 견과 또는 씨앗 1인분은 60mL(1/4컵)입니다.

### 식물성 액상 기름

동물성 지방 및 열대 지방 기름 대신 식물성 액상 기름을 사용하십시오. 식물성 액상 기름에 함유된 불포화지방을 섭취하는 것이 동물성 지방(버터, 기, 라드 등) 및 열대 지방 기름(코코넛유, 팜유)에 함유된 포화지방을 섭취하는 것보다 건강에 더 유익합니다.

식물성 액상 기름은 여러 가지 맛이 있고 주방에서도 여러 용도로 쓰이지만, 어느 것이건 혈중 콜레스테롤 수치를 개선해줄 수 있습니다. 엑스트라 버진 올리브유, 콩기름, 카놀라유 등, 건강에 유익한 다양한 식물성 기름, 그리고 이런 기름으로 만든 비경화 마가린을 요리에 사용하십시오.

### 오메가-3 지방 함유 식품

오메가-3 지방이 함유된 식품을 섭취하십시오. 오메가-3 지방은 어류 및 몇몇 식물성 식품에 함유된 고도 불포화지방입니다. 어류에 함유된 오메가-3 지방은 식물성 식품에 함유된 것과 다릅니다. 모든 종류의 오메가-3 지방이 심장 건강에 좋지만, 가장 유익한 것은 어류에 함유된 것입니다.

매주 2인분 이상의 생선을 섭취하십시오. 청어, 고등어, 연어, 정어리, 송어 등의 지방질 생선을 선택하십시오. 이들 생선에는 오메가-3 지방이 더 많이 들어 있습니다. 1인분은 75g입니다.

되도록 식물성 오메가-3 지방을 더 많이 섭취하십시오. 식물성 오메가-3 지방 공급원은 치아씨, 대마씨, 아마씨 가루, 호두, 대두, 두부, 카놀라유 등입니다. 이들 식품을 샐러드, 시리얼, 요구르트에 뿌리거나 고기 수프, 볶음 요리, 소스에 고기 대신 두부를 넣는 등, 식사 및 간식에 다양성을 더하십시오.

### 어떤 식품을 제한하거나 삼가야 하나?

#### 트랜스지방 및 포화지방이 많이 함유된 식품

트랜스지방 및 포화지방이 많이 함유된 식품을 섭취하면 심장 질환 위험이 높아질 수 있습니다. 일반적으로 트랜스지방이 많이 함유된 식품은 쇼트닝, 경화 마가린, 튀긴 음식, 상점에서 파는 냉동 피자, 파이 껍질, 쿠키, 케이크, 크래커 등입니다. 포화지방이 많이 함유된 식품은 주로 동물성 식품으로서 붉은 고기, 가공육, 치즈, 아이스크림, 크림, 전지유 제품 등입니다.

트랜스지방 및 포화지방이 많이 함유된 식품을 줄이려면:

- 포장 식품의 영양성분표에서 트랜스지방 함량을 확인하십시오. 트랜스지방이 0g 인 식품을 선택하십시오
- 육류 대신 생선이나 콩류(강낭콩, 완두콩 및 렌즈콩)를 선택하십시오
- 닭고기, 칠면조고기 및 기타 가금육은 껍질을 벗기고 조리하십시오
- 허벅지살, 엉덩이살, 안심 등, 지방이 적은 살코기를 선택하십시오. 겉으로 드러난 지방은 제거하십시오.
- 저지방 우유, 요구르트 및 치즈를 사용하십시오.
- 외식을 할 때는 튀긴 음식 대신 불에 직접 굽거나, 찌거나, 오븐에 구운 식품을 선택하십시오

식이지방에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #68f 식이지방과 건강](#)을 참고하십시오.

#### 정제 곡물 및 통곡물 제품

섬유 함량이 적은 아침 식사용 시리얼, 백미, 빵, 간식, 흰 다용도 밀가루(중력분), 강화 밀가루 또는 밀가루로 만든 빵/과자는 제한하십시오. 이런 식품에는 통곡물에 함유된 섬유, 비타민, 미네랄, 피토케미컬 등, 건강에 유익한 성분이 덜 들어 있습니다.

#### 단 음료

단 음료는 칼로리는 공급하지만 영양분은 거의 또는 전혀 없는 첨가 설탕이 들어 있으며, 물이나 우유처럼 건강에 더 유익한 음료를 대신할 경우가 많습니다. 단 음료는 탄산음료, 에너지 음료, 과일 음료, 스포츠 음료, 슬러시, 비타민 강화 음료, 스페셜티 커피/차 음료 등입니다. 단 음료 등 모든 공급원에 들어 있는 과도한 칼로리는 체중 증가를 야기할 수 있습니다. 과체중은 당뇨병, 고혈압 및 심장 질환의 위험을 높일 수 있습니다.

#### 나트륨이 많이 함유된 식품

누구나 나트륨이 어느 정도 필요하지만 과도한 나트륨은 혈압이 높아지게 하고 심장 질환 위험을 높일 수 있습니다. 대부분 성인은 나트륨이 하루에 1,500mg만 필요합니다. 식단에 포함된 나트륨을 줄이려면:

- 포장 식품, 인스턴트 식품 및 테이크아웃 식품을 줄이십시오
- 조제육, 베이컨, 소시지, 핫도그, 페퍼로니 등의 가공육을 제한하십시오
- 허브, 향신료 등, 나트륨 함량이 적거나 없는 재료로 음식을 직접 만들어 드십시오
- 영양성분표의 일일 권장섭취량(%DV)을 기준으로 제품을 비교하십시오. 나트륨이 15% DV 이하인 식품을 선택하십시오

나트륨을 줄이는 방법에 대해 더 알아보려면

[HealthLinkBC File #68b 고혈압을 낮추기 위한 생활양식의 개선](#)을 참고하십시오.

#### 건강한 체중을 유지하려면 어떻게 해야 하나?

건강한 체중을 유지하면 심장 질환 위험을 낮추고 심장 건강을 개선할 수 있습니다.

건강한 체중을 달성하고 유지하려면:

- 각 식품군에서 취할 식품의 섭취 횟수 및 분량에 대해 ‘캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활’의 권장안을 따르십시오
- 점심 및 저녁 식사에서는 접시의 반을 채소 및 과일로 채우십시오. 다음 웹페이지에서 ‘잘 먹기 접시(Eat Well Plate)’를 참고하십시오: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- 날마다 신체적으로 활발하게 생활하십시오

#### 자세히 알아보기

- 캐나다 심장뇌졸중재단(Heart and Stroke Foundation of Canada): [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)
- HealthLink BC - Mediterranean Diet(지중해식 식단): [www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646)

영양에 대해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하거나 웹페이지 [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) 을 방문하십시오.

신체 활동에 관한 정보나 조언이 필요하다면 **8-1-1** 로 전화하여 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하거나 웹페이지 [www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity) 를 방문하십시오.