



## 콜레스테롤이 높은 사람들을 위한 심장에 좋은 식사 Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

콜레스테롤은 혈액 속에서 발견되는 지방질입니다. 다음과 같이 두 가지 형태가 있습니다.

- HDL(고밀도 지단백질) 또는 '좋은' 콜레스테롤
- LDL(저밀도 지단백질) 또는 '나쁜' 콜레스테롤

높은 수치의 LDL 콜레스테롤은 시간이 지남에 따라 혈관을 막고, 심장 마비나 뇌졸중을 일으킬 수 있습니다. LDL 을 낮추려면 수용성 식이섬유, 견과류, 콩 단백질 및 식물 스테롤이 풍부한 포트폴리오 식단을 따르십시오. 캐나다식단지침서 및 지중해식 식단 또한 심장 건강에 좋은 식단입니다. 이러한 모든 식사법은 다음과 같은 성격을 띠니다:

- 포화지방 및 콜레스테롤이 낮음
- 채소, 과일, 통곡물 및 식물성 단백질이 풍부함

### 식단을 어떻게 바꾸면 LDL 콜레스테롤을 낮추는데 도움이 될 수 있나?

#### 포화 지방 대신 건강에 좋은 지방이 있는 식품을 선택하십시오

건강에 좋은 지방은 주로 아보카도, 견과류, 씨앗류, 식물성 기름과 같은 식물성 식품 및 지방이 많은 생선에 들어 있습니다. 포화 지방은 보통 붉은 고기, 가공육, 치즈, 크림, 전지 유제품, 버터, 기, 라드, 코코넛유 및 팜유와 같은 동물성 식품에 들어 있습니다. 건강에 좋은 지방을 더 섭취하고 포화 지방을 덜 섭취하려면:

- 조리 시 버터, 라드 또는 고체 마가린 대신 올리브유, 콩기름, 카놀라유를 사용하십시오
- 빵에 바르는 버터를 올리브유와 발사믹 식초로 대체하십시오
- 크림 치즈나 버터를 토스트에 바르기 보다는 견과류 버터를 사용하십시오
- 크림 대신 저지방 우유를 사용하십시오
- 치즈 대신 견과류나 씨를 샐러드에 뿌리십시오

- 붉은 고기 대신 콩, 완두콩, 렌즈콩 또는 연어, 정어리 또는 송어와 같은 기름기가 많은 생선으로 대체하십시오
- 갈비살 스테이크와 같은 고지방 부위 대신 닭 껍질을 벗긴 닭가슴살, 채끝 등심 구이와 같은 살코기를 선택하십시오
- 튀긴 음식 대신 구운 음식, 찐 음식 또는 오븐구이 음식으로 대체하십시오

#### 수용성 식이섬유 섭취를 늘리십시오

수용성 식이섬유가 있는 식품에는 귀리, 보리, 사일류, 견과류, 씨앗류, 콩, 완두콩, 렌즈콩, 및 일부 야채와 과일이 있습니다. 섭취량을 늘리려면:

- 아침식사로 사일류가 추가된 오트밀, 귀리 기울(브랜) 또는 시리얼을 고르십시오
- 보리를 좋아하는 수프에 첨가하거나 반찬으로 제공하십시오
- 수프나 캐서롤 요리에 들어가는 고기를 콩, 완두콩, 렌즈콩으로 대체하십시오
- 샌드위치를 만들 때 흰 빵 대신 호밀이나 통곡물 귀리 빵을 사용하십시오
- 더 많은 야채와 과일을 섭취하십시오. 아스파라거스, 고구마, 오크라, 당근, 오렌지, 배와 살구 등 수용성 식이섬유가 풍부한 식품을 식단에 포함하십시오

수용성 식이섬유 영양제도 있습니다. 영양사, 약사 또는 의료서비스 제공자와 상의하여 자세히 알아보십시오.

#### 더 많은 견과류를 섭취하십시오

땅콩, 아몬드, 호두와 같은 모든 견과류에는 건강에 좋은 지방과 섬유질이 포함되어 있습니다. 견과류의 섭취량을 늘리려면:

- 땅콩이나 견과류 버터를 토스트에 바르거나, 스무디에 넣거나 또는 과일과 함께 드십시오
- 오트밀, 요거트 또는 샐러드에 견과류를 추가하십시오
- 견과류 한 줌 정도를 간식으로 드십시오

#### 더 많은 대두 단백질을 섭취하십시오

대두 단백질 식품에는 대두 음료, 두부, 구운 대두 및 대두로 만든 식물성 단백질(TVP)이 있습니다. 대두 단백질 섭취량을 늘리려면:

- 라떼, 스무디 또는 시리얼에 대두 음료를 사용해 보십시오
- 스무디에 연두부를 추가하십시오
- 간식으로 구운 대두를 먹거나 그라놀라 또는 요거트에 뿌려 드십시오
- 볶음 요리, 캐서롤, 샐러드에 두부나 대두를 첨가하십시오
- 쥬 에다마메(팥콩)를 간식이나 반찬으로 드십시오
- 토마토 소스 또는 칠리에 콩 고기(TVP)를 추가하십시오

### 그 외에 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 되는 것은 무엇이 있나?

식물 스테롤을 충분히 먹으면 LDL 콜레스테롤을 낮출 수 있습니다. 식물 스테롤은 다수의 식품에서 자연적으로 발견되지만, 보충제와 강화식품만이 콜레스테롤을 낮추기에 충분한 양을 제공할 수 있습니다. 식물 스테롤은 캐나다에서 특정 식품에 첨가될 수 있지만 그런 식품을 쉽게 구할 수 없습니다. 식물 스테롤 보충제가 귀하에게 적합한지 의료서비스 제공자나 약사에게 문의하십시오.

### 식이성 콜레스테롤은 어떤가?

심장에 좋은 식단은 이미 콜레스테롤 함유량이 낮습니다. 일부 사람들 중에는 달걀 노른자와 새우와 같이 콜레스테롤이 매우 높은 식품을 더 제한해야 할 수도 있습니다. 질문이 있는 경우 공인 영양사나 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

### 심장 질환의 위험을 낮추기 위해 또 무엇을 할 수 있나?

- 이상적인 체중 달성 및 유지
- 활동적인 신체 생활
- 담배 끊기
- 충분한 수면 취하기

캐나다 알코올 및 건강 지침서에 따르면, 어떤 알코올의 양이나 종류도 건강에 좋지 않습니다. 알코올은 심장 질환, 뇌졸중 및 여러 암 등 다수의 만성 질환의 위험을 증가시킵니다. 귀하가 알코올을 마시는 경우, 위험을 낮추도록 일주일에 1-2 잔으로 제한할 것을 고려하십시오. 의료서비스 제공자와 상의하여 자세히 알아보십시오.

### 추가 정보

- HealthLinkBC File #68f 식이지방과 건강: [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-k.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-k.pdf)
- HealthLinkBC 건강한 체중: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights)
- **8-1-1** 번으로 전화하여 HealthLink BC 의 공인 영양사와 상담하십시오. 번역 서비스는 130 개 이상의 언어로 제공이 가능합니다