

콜레스테롤, 무엇이 문제인가

BY NANCY HELD, M.S., R.D

**우리들이 보통 콜레스테롤을 해롭다고
생각하지만 우리들의 신체성장에 매우 중요한
것이다. 콜레스테롤은 혈류로 이동한다.
콜레스테롤은 액체와 잘 섞이지 않아서
단백질이 껍속으로 들어가는 것을 통제해준다.
이러한 콜레스테롤의 일체와 단백질을
지방단백질이라 일컫는다.**

당신은 콜레스테롤이 심장병에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 자주 혼동을 일으킬지 모른다. 이미 당신도 알고있듯이 껍속의 콜레스테롤이 높아가고, 혈압이 오르고, 흡

연자이며, 당뇨병환자이거나, 비만하고, 활기가 없다는 요소는 심장병에 걸릴 확률이 높다는 의미이다. 그러나 당신은 콜레스테롤이 도대체 무엇인지 궁금하지 않는가? 그리고 사람들이 거론하는 LDL하고 HDL의 요소는 과연 무엇일까?

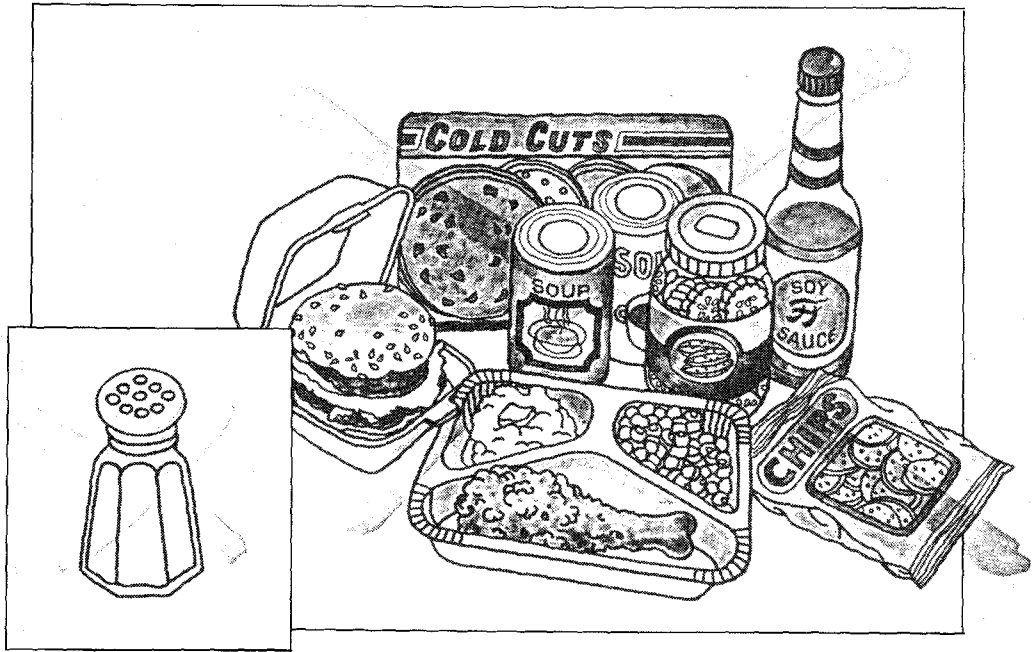
지방단백질

콜레스테롤은 지방의 한종류로 우리는 두 가지 방법으로 얻어낼 수 있다. 하나는 우리의 신체에서며 간에서 생산된다. 두번째로는 우리들의 음식물에서인데 이것을 음식의 콜레스테롤이라 한다. 우리의 신체에서 생산되는 콜레스테롤과 음식의 콜레스테롤이 합쳐져서 우리들의 콜레스테롤 표준이 된다.

그렇지만 콜레스테롤의 표준은 음식물섭취에 따라 민감하며 일반사람들의 전체콜레스테롤 표준이 음식의 지방에 따라 영향을 받는다. 우리들이 섭취하는 음식물중 대부분은 포화된 지방질이다.

콜레스테롤과 지방단백질

우리들이 보통 콜레스테롤을 해롭다고 생각하지만 우리들의 신체성장에 매우 중요한 것이다. 콜레스테롤은 혈류로 이동한다. 콜레스테롤은 액체와 잘 섞이지 않아서 단백질이 껍속으로 들어가는 것을 통제해준다. 이러한 콜레스테롤의 일체와 단백질을 지방



단백질이라 일컫는다.

지방이라는 것은 기름덩이이고 단백질은 핏속으로 지방질을 옮기는 일을 한다. 일반적으로 지방단백질은 3종류로 나눌 수 있다.

• LDL(저비중 지방단백질)

이 콜레스테롤을 옮기는 LDL은 나쁜 콜레스테롤이라 한다. 왜냐하면 LDL은 몸세포에 저장하는 콜레스테롤을 전하기 때문이다. 높은 표준의 LDL은 심장병을 일으키기 쉽다.

• HDL(고비중 지방단백질)

콜레스테롤을 옮기는 HDL은 좋은 콜레

스테롤이라 한다. 왜냐하면 직접 간으로 가서 배치시키기 때문이다.

• VLDL(초저비중 지방단백질)

이것은 당뇨병환자들에게 중요한 것이다. 왜냐하면 당뇨치료를 소홀히하면 VLDL과 중성지방의 표준이 높아지기 때문이다. 이것은 간접적으로 콜레스테롤을 높인다.

당신 핏속의 콜레스테롤은 이 모든 것이 합쳐져서 형성되는 것이다.

콜레스테롤수치로 건강체크를

국제 심장·허파와 혈액협회는 전국 콜레



**핏속의 콜레스테롤 표준을 낮추려면 우선
음식조절로 포화지방질과 콜레스테롤을
줄이라는 것이 영양사들의 충고이다.
좀 혼동되겠지만 음식의 콜레스테롤과
음식의 지방은 다르다.
이것을 좀더 구체적으로 말하면 콜레스테롤과
포화지방들은 음식에서 얻어져
우리들의 핏속에 콜레스테롤치를 높이지만
이것은 모든 음식물에 들어있는 것은 아니다.**



스테롤 교육강좌에서 (NHLBL)핏속의 콜레스테롤 표준을 정했다.

- 성인의 전체 콜레스테롤 표준은 200mg / dl 이하가 적당하다.
- 전체표준이 200~239mg/ dl 올라가면 위험하다. 만약 당신이 이러한 수치에 도달하면 병원치료는 필요없지만 심장병이나 그 외 위험한 요소가 있다고 볼 수 있다.

그러나 중요한 것은 당신의 체중조절을 변경하고 핏속의 콜레스테롤을 일년안에 다시 검진하는 것이 좋다.

만약 당신이 이러한 수치에 있고 다른 위험한 요소가 있다면 의사들은 이 숫자를 정말 높다고 받아들일 것이다.(다른 위험한 요소들은 고혈압, 흡연, 당뇨병, 집안식구의 심장병 초기내력, 심한 비만증, 현재의 심장

병 그리고 남성들이다.)

만약 당신이 심장병이나 아니면 당뇨병의 다른 위험한 요소가 있다면 지방 단백질을 검진하는 것이 좋다.(당뇨병도 한가지 위험 요소가 된다는 것을 기억하라.)

- 240mg/ dl 이상이면 콜레스테롤이 무척 높은 수치이다. 이러한 수치이면 곧바로 당신의 지방단백질을 분석하는 것이 좋다.

이러한 분석으로 HDL이나 LDL의 콜레스테롤을 측정할 수 있다. LDL의 통계는 동맥경화증의 원인으로 잘 나타날 수 있다.

- 바람직한 LDL의 표준은 130mg/ dl 이하다.(바람직한 전체 콜레스테롤치는 200mg /dl이나 이하로 비교할 때)

- LDL의 위험한 경계선은 130~159mg/ dl이다.

- LDL의 수치가 160mg/ dl이면 위험도가 높다.

이러한 숫자들은 혼동을 일으킬 수 있다. 따라서 당신의 콜레스테롤치의 표준은 당신과 당신의 의사가 집계한 것으로 기억하는 것이 가장 현명한 방법이다.

콜레스테롤치에 대한 연구결과에 의하면

만약 당신이 콜레스테롤 표준을 줄인다면 당신의 심장병 위험성도 줄게된다는 좋은 소식을 기억하라. 연구원들은 1984년 1월 전국적으로 지난 10년에 걸쳐 NHLBL에서 연구한 동맥원리 예방시험 상태에서 획기적인 결과가 나왔다.

이 연구로 결정된 것은 1%의 콜레스테롤 표준치가 감소하면 2%의 심장병 위험이 줄어든다는 것이다. 예를들면 만약 당신의 콜레스테롤 수치가 300이라면 이를 20% 줄이면 240이 되고 이로인해서 당신은 심장마비 위험성을 40% 줄일 수 있다.

음식조절이 높은 콜레스테롤을 낮추는데 가장 우선적으로 영향을 미친다는 사실을 기억해야 한다.

콜레스테롤과 지방은 다르다(?)

핏속의 콜레스테롤 표준을 낮추려면 우선 음식조절로 포화지방질과 콜레스테롤을 줄이라는 것이 영양사들의 충고이다. 좀 혼동 되겠지만 음식의 콜레스테롤과 음식의 지방은 다르다. 이것을 좀더 구체적으로 말하면 콜레스테롤과 포화지방들은 음식에서 떨어져 우리들의 핏속에 콜레스테롤치를 높이지만 이것은 모든 음식물에 들어있는 것은 아니다.

즉, 콜레스테롤은 오로지 동물성식품에서만 나온다.(유제품과 고기류) 이러한 동물성음식으로 쇠고기, 돼지고기와 유제품에는 지방과 콜레스테롤이 많이 있다.

그러나 다른 차이점도 있다. 고기류에는 콜레스테롤이 지방에만 있는게 아니라 전체에 다 포함되어 있다. 그래서 당신이 지방을 제거하고 살코기만 먹는다 해도 콜레스테롤이 나온다. 하지만 유제품에는 지방에만 콜레스테롤이 나온다. 따라서 분유(지방을 건

어낸 우유)에는 콜레스테롤이 없다.

쇠고기 살코기에는 칼로리를 따진다면 지방이 별로 없지만 역시 콜레스테롤을 낮추는데는 효과가 없다. 야채식용류나 쇼오트닝은 지방이 많이 있지만 동물성이 아니기 때문에 콜레스테롤이 없다.

갑각류로는 새우가 좀 콜레스테롤이 많지만 지방은 굉장히 적은편이다. 그러나 우리가 알고있듯이 그렇게 콜레스테롤이 많지는 않다.

달걀노른자나 동물내장으로 간은 콜레스





테롤이 가장 많다. 또 한가지 음식의 콜레스테롤과 음식의 지방이 다른 차이점은 음식의 콜레스테롤은 오직 한가지만 걱정하면 되지만 음식의 지방은 세종류로 크게 나눌 수 있다는 것이다.

- 포화된 지방
- 다불포화된 지방
- 하나만 포화안된 지방

포화된 지방은 동물성식품으로 쇠고기, 돼지고기, 유제품(분유는 제외), 버터 그리고 돼지기름에서 찾을 수 있다.

식물성기름에는 포화된 지방이 잘나오지 않지만 3가지 주목할만한 예외가 있다. 야자기름, 야자속, 코코야자기름이 있다. 그리고 수소를 함유한 기름에서도 포화지방을 찾을 수 있다.

당신의 식이요법에도 불구하고 포화지방은 핏속의 콜레스테롤을 높인다. 이것이 LDL과 전체 콜레스테롤의 표준을 높인다. 이로서 포화지방은 제일 먼저 제거하든지 빼내어야 한다.

두번째의 지방종류로는 여럿이 포화안된 것으로 식물성기름-해바라기, 옥수수, 메주콩 그리고 목화씨-이 있다. 이러한 지방은 전체 콜레스테롤과 LDL표준을 줄일 수 있다. 그러나 이 다불포화지방이 HDL표준을 낮추는 역할을 하기도 한다.

당신은 아마 생선기름이나 오메가-3지방산의 좋은 혜택을 알고있을 것이다. 이것들은 기름진 것이나 찬물에서 자라는 어류-연어나 고등어, 전갱이류 등으로 다불포화지방을 많이 함유하고 있다. 연구자료를

보면 이런 종류의 어류종류가 심장병을 보호해준다고 나와있다. 오메가-3지방산은 아직까지 그 혜택이 있는가에 대해서 논의 중이다. 그러나 어류는 포화된 지방이 적기 때문에 당신의 식이요법에도 도움이 된다.

세번째 지방종류로는 하나만 포화안된 것이다. 많은 양을 함유하고 있는 것으로 올리브열매, 땅콩기름 등이 있다.

하나만 포화안된 것은 전체 콜레스테롤과 LDL표준을 줄이는 반면 HLD에도 영향을 주지 않는다. 하나만 포화안된 지방은 기름이 많이 있지만 미각이 좋아서 샐러드에 사용해도 된다. 그러나 올리브기름은 저열에서 탄다.

당신의 식이요법요령을 바꾸어라

당신 핏속의 콜레스테롤을 줄이려면 음식의 지방을 절제하는 것이 중요하다는 점을 기억하라. 이중에서도 음식의 콜레스테롤보다 포화된 지방에 신경을 써야한다.

만약 당신의 콜레스테롤이 위험 경계선이거나 상승하면 아래의 방법으로 당신의 식이요법을 바꾸는 것이 좋다.

▶ 지방이 많은 음식을 삼가하라. 특히, 포화 지방(동물)섭취를.

간식도 얇게 썬 감자튀김이나 길게썬 감자튀김 보다는 불에 구운 감자나 불에 구운 고기를 또, 이보다는 불에 구운 어류 등을 골라먹어라.



당신 핏속의 콜레스테롤을 줄이려면 음식의 지방을 절제하는 것이 중요하다는 점을 기억하라. 이중에서도 음식의 콜레스테롤보다 포화된 지방에 신경을 써야한다. 만약 당신의 콜레스테롤이 위험 경계선이거나 상승하면 아래의 방법으로 당신의 식이요법을 바꾸는 것이 좋다.



▶ 당신의 식단에 포화된 지방이 있으면 포화되지 않은 지방으로 바꾸어라.(식물성중에서 코코야자나 야자기름은 제외)

버터보다는 마아가린을 쓰고 크림치즈보다는 땅콩버터를 선택하라.

▶ 콜레스테롤이 높은 음식을 절제하라.

일주일에 달걀섭취는 3개로 제한하고 간은 가끔가다 먹도록 하라.

▶ 탄수화물은 복합이 많이된 식물성중 특히 잘 녹는 곡식으로 귀리나 보리를 선택하라.



보통사람들은 식사량을 조절하고 체중을 줄이고 콜레스테롤을 낮추는데 도움이 될만한 운동이나 식이요법을 하면 당신의 심장병 위험성을 낮출 수 있다. 당신의 체중감량이나 콜레스테롤 표준을 낮추는데 도움을 더 줄수 있는 것은 당신의 식사습관에 있다.



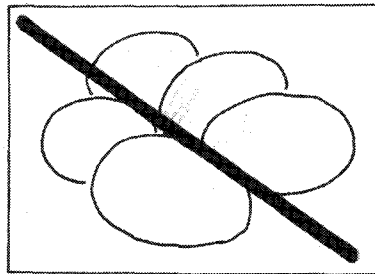
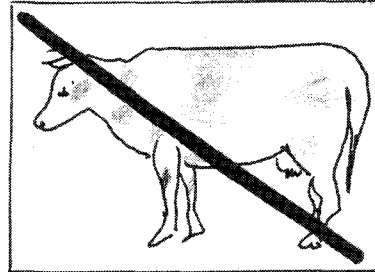
또 다른 것으로 현미가 있으며, 생과일이나 채소들은 껍질을 벗기지 않고 먹는 것이 좋다.

▶ 비대하다면 체중을 줄여라.

만약 당신이 지방을 적게 섭취하면 포화지방과 칼로리를 줄이는데 도움이 될 것이다. 당신이 비만을 문제로 삼는다면 당신에게 해로운 두가지문제-비만자체가 콜레스테롤 표준을 높이고 당뇨관리도 제대로 안되는 것을 해결해줄 것이다. 실제로 당신이 섭취하는 지방을 억제하면 여러가지 목적을 달성할 수 있다.

- 콜레스테롤 정상
- 표준혈당치 유지
- 체중감소

만약 당신이 비만하지 않으면 곡식으로 만든 식빵이나 곡물식, 감자나 현미, 밀로 만든 과자종류 같은 함유탄소가 복합되고 지방이 있는 음식을 먹어도 된다.(과자중에



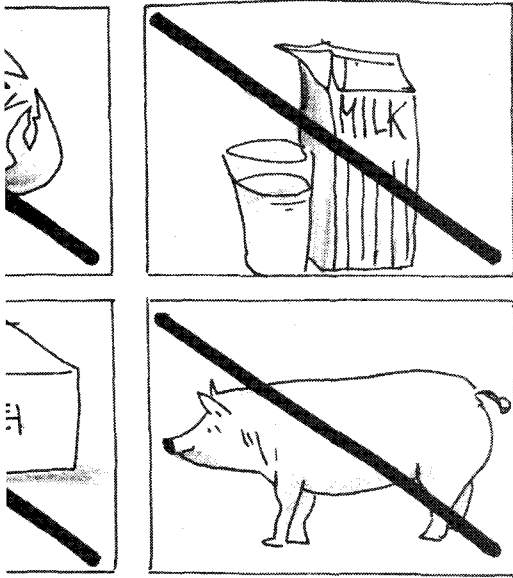
야자나, 코코야자, 수소를 첨가한 기름으로 조리한 것을 조심하라.)

유전자의 영향이란 무엇인가

날씬하다고 해서 당신의 콜레스테롤치가 표준이라는 것은 아니다. 사람들중에는 비만하지 않고 야원사람들도 혈통상 높은 콜레스테롤치를 보일수 있다.

높은 지방의 섭취외 다른 요소들로도 콜레스테롤 표준을 높인다. 게으른 행동과 비만은 핏속의 콜레스테롤 표준을 높인다. 부족한 혈당관리도 문제가 된다.

보통사람들은 식사량을 조절하고 체중을 줄이고 콜레스테롤을 낮추는데 도움이 될만한 운동이나 식이요법을 하면 심장병 위험성을 낮출 수 있다.



당신의 체중감량이나 콜레스테롤 표준을 낮추는데 도움을 더 줄수 있는 것은 당신의 식사습관에 있다.

곡물식, 야채, 과일, 어류, 쇠고기나 살코기를 중심으로 맛있는 식단을 준비하라.

음식에 무슨 종류의 지방이 첨부되어 있는지 성분표시를 확인하는 것도 잊지마라. 매일 정기적으로 활동할 수 있는 것을 찾아 실행하라.

이러한 방법은 오직 콜레스테롤의 표준치를 도와주는 것만이 아니라 당신의 당뇨관리에도 많은 도움을 준다.

상품들의 성분표시에 주목하라

성분표시를 읽을때 그 제품에 어떤 종류

의 지방이 들어있는지 보고, 그 양의 부피도 알아야 한다. 어떤 성분표시는 잘못된 것들도 있다. 콜레스테롤이 없다고 표시됐지만 지방이 많이 있거나 포화지방이 있을 수 있다.

그러나 식용유나 샐러드기름은 식물성이기 때문에 콜레스테롤이 없다. 또 한가지 잘못된 것으로 지적한다면 순수한 식물성 쇼트닝이라고 하는 것이다. 이 제품에는 코코야자나 야자기름처럼 식물성기름이지만 바람직하지 않은 포화지방이 함유돼 있다.

이처럼 포화된 지방이 있는 제품은 피하라.

- 코코야자
- 돼지기름
- 야자씨 기름
- 버터
- 야자기름
- 코코아 버터(초코렛)
- 계란노른자
- 수소를 첨가한 기름
- 우유덩어리

비스킷, 크래커, 케이크나 과자종류들은 상업용으로 제조된 음식들이다. 마아가린을 구입할때는 제일먼저 액체기름이 첨부되어 있는지 보라. 수소를 첨가한 기름은 딱딱하게 하고 잘번지지만 포화지방처럼 만든다.

지방을 제거한 것이나 지방이 적은 유제품등(탈지분유나, 지방이 적은 요구르트나, 지방이 적은 치즈)을 골라라.

점차적으로 바꾸어가려면 이러한 절차는 쉽게 이용할 수 있다. 당신이 섭취하는 총 칼로리의 30% 이상을 지방이 차지하면 안 된다.