

고지혈증이란?

급속한 경제발전과 더불어 식생활이 개선되면서 질병의 양상이 바뀌기 시작했습니다. 한국인의 사망 원인 중 순환기계 질환(중풍, 고혈압, 동맥경화, 심근경색)이 암 다음으로 2위를 차지하고 있는 것으로 나타나고 있습니다.

순환기계 질환은 그 자체가 질병은 아닙니다. 혈압이 높으면 고혈압이라고 하듯 혈액 속에 지방질이 많으면 고지혈증이라고 합니다.

혈액중의 지방이라면 콜레스테롤만 떠올리기 쉽지만 중성지방이 높을 때에도 고지혈증을 일으킬 수 있습니다. 즉 고지혈증에는 콜레스테롤만 높은 경우, 중성지방만 높은 경우, 콜레스테롤과 중성지방이 모두 높은 경우가 있습니다.

우리가 섭취하는 지방질의 약 90%는 중성지방으로 되어 있어 섭취된 열량이 소모되는 열량보다 많을 때, 즉 운동을 하지 않고 과식을 하게 되면 고중성지방혈증이 되므로 총 섭취량을 줄여야 합니다. 고지혈증을 치료하거나 예방하려면 육류만 덜 섭취하면 된다는 식으로 생각하는 분이 많습니다.

한국인의 경우 고지혈증 판정에 있어 중성지방 농도가 콜레스테롤 농도보다 더 중요한 역할을 한다고 알려져 있습니다. 한국인에게 중성지방 농도가 문제되는 이유는 고열량 고당질 식품인 곡류를 많이 섭취하기 때문이다. 따라서 고지혈증을 막기 위해서는 육류와 곡류를 동시에 줄여야 합니다.

대신 신선한 생선이나 콩류, 채소, 과일, 해초류를 많이 먹고 보리, 팥, 콩 등 정제되지 않은 곡류를 쌀과 혼식하면 효과를 볼 수 있습니다.

콜레스테롤은 당뇨병, 과음, 간장 질환 등에 의해 증가하는데 특별한 병이 없이 콜레스테롤이 증가하면 콜레스테롤이 많이 들어있는 음식물의 과잉섭취로 보아야 합니다.

콜레스테롤이 높은 경우는

1. 과식을 피하고, 지방질을 섭취할 때는 식물성기름을 드시도록 하십시오.
2. 음식의 콜레스테롤 양을 1일 150g~200g을 초과하지 않는 것이 좋습니다. 말린 어물과 고기류에 많이 들어있습니다. 콜레스테롤이 많이 들어 있는 10대 음식물을 순서대로 적어 보겠습니다.
소머리골(2247.5g/100g), 메추리알노른자(1668.8), 오리알 노른자(1348.3), 마른꿀뚜기(1201), 마른오징어 다리(1106), 방어포(838.8) 마른오징어 몸통(678.8), 대구포(562.9), 마른 문어(546.30), 한치회(501.1) 등입니다. 그 밖에도 달걀, 버터, 뱀장어, 소내장, 육포, 구운 닭고기, 명란젓, 연어알, 대구내장, 새우, 대하, 북엇국, 전복, 굴, 베이컨, 소시지, 치즈에 많이 들어 있습니다.
3. 야채나 과일을 많이 먹어 섬유소로 하여금 지방에 콜레스테롤의 흡수를 억제하여야 합니다. 특히, 양파, 미나리, 호박, 양배추, 미역, 다시마, 들기름, 참기름, 산나물이 좋습니다. 과일 중 과당이 많은 바나나, 감, 포도, 밤, 은행은 많이 먹지 않도록

하십시오.

4. 술을 폭음하거나 오래 마시면 체내의 콜레스테롤이 증가하게 되며, 같은 분량의 음식이라면 여러 차례 나누어서 먹으면 콜레스테롤 수치가 낮아집니다.