

## 나쁜 콜레스테롤 잡는 식품 5가지

콜레스테롤은 세포막을 구성하고 호르몬을 생산하는데 필수적인 물질이다. 소화를 돕는 담즙이나 뼈를 튼튼하게 하는 비타민D를 만드는 데도 사용된다. 그러나 필요 이상으로 많으면 문제가 발생한다. 특히 '나쁜' 콜레스테롤이라 불리는 저밀도 지단백(LDL) 콜레스테롤이 혈관 벽에 쌓이면 혈액 순환에 장애가 생기기 쉽다. 이런 상태를 방지하면 뇌졸중이나 심근경색을 겪게 될 위험이 크다.

콜레스테롤 수치를 적절하게 유지하려면 담배를 끊고 운동을 해야 한다. 식단은 중요하다. 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮추고 심장 건강에 기여하는 식품을 미국 운동·건강 잡지 '러너스월드' 가 소개했다.



### ■ 두부

심장을 생각한다면 동물성 단백질 섭취는 줄이고 식물성 단백질 섭취는 늘리는 게 좋다. 두부, 콩, 호박씨 등을 쟁겨 먹으면 된다. 단백질과 함께 섬유질이 풍부해서 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮출 뿐만 아니라 체중 관리에도 도움이 된다.



### ■ 블루베리

블루베리는 안토시아닌의 보고다. 안토시아닌은 강력한 산화 방지 물질로 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치는 높이고 나쁜 콜레스테롤 수치는 낮추는 역할을 한다. 요구르트나 샐러드를 먹을 때는 무조건 블루베리를 곁들일 것. 안토시아닌은 블루베리 외에 포도, 체리, 블랙베리 등 색이 진한 과일에 풍부하다.



### ■ 표고버섯

양질의 섬유질이 콜레스테롤 흡수를 억제하는 한편 좋은 콜레스테롤 수치는 높이고 나쁜 콜레스테롤 수치는 낮추는 역할을 한다. 표고버섯에는 또 양송이, 새송이 등 다른 버섯들에 비해 비타민D의 전 단계 물질인 에르고스테롤이 풍부하다. 에르고스테롤은 뼈를 튼튼하게 하는 것에 더해 혈중 콜레스테롤 농도를 떨어뜨린다.



### ■ 아보카도

비타민과 미네랄, 단일 불포화 지방산과 섬유질이 풍부해서 콜레스테롤 수치를 개선하는 데 효과적이다. 미국 펜실베이니아대 연구팀은 과체중인 성인 45명에게 5주에 걸쳐 매일 아보카도 한 개를 제공했다. 그 결과 아보카도가 나쁜 콜레스테롤 수치는 낮추고 항산화 물질인 루테인 수치는 증가시킨다는 사실을 발견했다.



### ■ 사과

영국 레딩대, 이탈리아 트렌토대 공동 연구팀은 경도의 고 콜레스테롤 혈증 환자 40명에게 매일 사과 두 개를 먹도록 했다. 두 달이 지나자 나쁜 콜레스테롤 수치가 낮아지는 등 환자들의 심혈관계 건강이 전반적으로 개선된 것으로 나타났다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

# Brother's

## 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매 최저가격**

**무료배달**

가정용 청소기구 재료에서부터  
큰 빌딩 청소 각종 기구,  
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!  
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계  
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

**(562) 920-9090**  
**(562) 920-9595**

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
**빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!**  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



### Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

*The Lord is my shepherd:  
I shall not want.*  
Jongjin Kim M.D.

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과  
#200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623