

“내 고지혈증 잡아라” ... 가장 나쁜 식사 습관은?

고지혈증은 흔하다. 그러나 가볍게 보면 큰일 난다. 빨리 치료해야 한다. 위중한 혈관병의 출발점이기 때문이다. 혈관이 좁아지거나 아예 막히는 동맥경화증, 심장병(협심증-심근경색), 뇌졸중(뇌경색-뇌출혈)을 예방하려면 고지혈증부터 잡아라. 무엇보다 식습관이 중요하다.

■ “입맛 바꾸는 것 참 어렵다”

고지혈증, 고지방 중성지방 등 피가 탁해지는 증상을 포괄해서 이상지질혈증이라고 부른다. 한국질병관리청 자료에 따르면 핏속의 콜레스테롤 또는 중성지방 수치가 정상보다 높아지면 심뇌혈관계(심장병-뇌졸중) 질환의 위험이 증가한다.

혈액 속 지방 수치를 조절하려면 생활 습관, 특히 식생활을 개선하는 것이 무엇보다 중요하다. 하지만 과식을 피하고 입맛을 바꾸는 것은 참 어렵다.

■ “칼로리 높은 음식부터 줄여라”

고지혈증 예방-조절을 위해 과식부터 막아야 한다. 특히 포화지방산이 많은 고기 기름기, 당분, 튀김류 등 칼로리(열량)가 높은 음식은 절제해야 한다. 트랜스 지방산이 많은 과자 등 가공식품도 줄여야 한다.

대신에 열량이 낮은 채소를 많이 먹으면 중성지방을 줄이고 포만감으로 식사량 조절에 도움이 된다. 칼로리를 줄이면 체중 관리에 효과가 있다. 지나치게 살이 찌면 이상지질혈증 위험이 높아진다.

■ 과식은 금물

살 뺄 때 흔히 탄수화물 섭취를 줄인다. 혈액 건강도 마찬가지다. 탄수화물을 너무 많이 먹으면 칼로리 섭취가 늘고 핏속의 중성지방 수치가 높아질 수 있다.

설탕, 꿀, 시럽, 단 음료는 물론 밥, 빵, 국수, 떡, 옥수수, 감자, 고구마 등도 탄수화물 식품이므로 과식하지 말아야 한다. 식사 후 후식으로 감자, 고구마는 피해야 한다.



곡물은 현미, 잡곡, 통밀처럼 도정이 덜된 것을 먹는 게 좋다.

■ 콩류, 들기름, 등 푸른 생선이 좋아

핏속의 지방 수치를 줄이는 데 들기름, 참기름, 올리브유가 좋은 이유는 불포화지방산이 풍부하기 때문이다. 고기 비계에 많은 포화지방산과 반대의 개념이다.

등 푸른 생선(고등어-참치-삼치 등)에도 불포화 지방산(오메가3)이 많아 적절하게 먹으면 심혈관계 건강에 도움이 된다. 다만 불포화 지방산도 몸에 좋다고 과식하면 살이 찌 수 있다.

■ 중성지방 늘리는 술 피해야

술도 중성지방 수치를 높이며, 안주로 인해 칼로리-포화지방산 섭취가 늘기 쉽다. 술은 가급적 피하되 1-2잔을 넘지 않도록 조심해야 한다.

혈당이 오르기 시작하는 식후 30분~1시간 이내에 몸을 움직이는 게 좋다. 운동을 못하더라도 거실, 회사 복도를 걷거나 일어서서 전화를 받는 등 일상에서 열량을 소모해야 혈액 건강도 지킬 수 있다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

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

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
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!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



Always be with You

SMG 서울메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

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

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