



American Heart Association.

Healthy for Good™

# 콜레스테롤 관리 방법

Life's Essential



## 콜레스테롤 이해하기

콜레스테롤은 두 출처 즉, **음식**과 여러분의 **신체**에서 나오는 지방과 같은 물질입니다.

동물성 식품에서만 발견됩니다. 신체에서 지질단백(LDL 및 HDL)에 의해 이동합니다.

높은 콜레스테롤 수치는 심장과 뇌 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 심장질환을 유발하고 알츠하이머병 같은 일부 유형의 치매 위험이 높아질 수 있습니다.



## HDL = 이로움

고밀도 지질단백은 “**이로운**” 콜레스테롤로 알려져 있습니다.



## LDL = 해로움

저밀도 지질단백은 “**해로운**” 콜레스테롤로 알려져 있습니다.

HDL은 LDL이 동맥 벽에 달라붙는 것을 막아줍니다. 이는 플라크 누적을 줄이고 심장병과 뇌졸중의 위험을 낮춥니다.

[heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol) (영어 웹사이트)



## 수치 추적



의료전문가는 간단한 혈액 검사를 통해 콜레스테롤 수치를 확인하고 건강에 있어 지니는 의미를 설명할 수 있습니다.



콜레스테롤 수치를 기록하십시오. 콜레스테롤 수치가 높으면 이를 낮추기 위한 조치를 취하십시오.

자세한 내용은 [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)(영어 웹사이트)을 참조하십시오.



## 성공을 위한 요령



## 똑똑한 식사

채소, 과일, 통곡물, 콩, 견과, 기름기 없는 단백질(생선과 해산물 등)이 풍부한 식사를 하십시오. 달콤한 음식과 음료, 적색육, 가공육, 짭짤한 스낵, 초가공식품을 제한합니다.



## 더 움직이기

운동은 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다. 또한 기분이 나아지고 정신이 맑아집니다.



## 지방 이해하기

여러분이 섭취하는 지방은 콜레스테롤 수치에 영향을 줄 수 있습니다. 버터와 전지 유제품 같은 포화 지방을 건강한 지방으로 대체하세요. 건강한 지방에는 올리브 오일, 지방이 풍부한 생선, 견과, 계란 등이 있습니다.



## 니코틴 끊기

흡연은 이로운 HDL 콜레스테롤을 낮춥니다. 또한 심장질환의 위험을 높이고 뇌 건강에 영향을 미칩니다.



## 모든 약물을 지시대로 복용하기

약을 복용하는 것이 중요합니다. 스타틴 같은 약들이 콜레스테롤 수치를 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.