

지금이야말로 食生活을 다시 認識할때

〈마지막회〉

이 글은 日本 牛乳 乳製品 健康 만들기 委員會(委員長 増田 基平)가 쓴 글을 우리말로 번역하여 3회에 걸쳐 본지에 소개하고자 한다.

〈편집자 주〉

■ 食事의 注意

“醫食同源”이란 말이 있듯이 食事は 治療의 基本의 要素로 생각된다.

에너지

食生活에서 어떤 食品을 먹을 것인가도 중요하겠지만 에너지섭취의 과잉은 코레스테롤 및 中性脂肪의 合成이 항진하게 된다.

따라서 高脂血症에서의 주의할 基本은 에너지의 범위를 잘 지켜야한다는 것이다. 평균적인 사무를 보는 사람일 경우는 표준체중에 30을 곱한 칼로리가 바람직하다. 만일 標準體重이 70kg이면 그 사람의 1일 에너지섭취량은 2100kcal가 된다.

단백질

食사로 섭취하는 단백질중의 아미노산의 구성뿐만 아니라 蛋白質組成의 종류도 영향이 있는 것으로 추정되어 植物性的의 蛋白質일 경우 코레스테롤의 低下가 나타나기 쉽다.

지방

지방의 양은 에너지섭취량의 약 25% 정도가 바람직하다. 따라서 평균해서 50~60g 정도의 지방량이 된다. 그러나 주의하지 않으면 안될 점은 지방의 종류의 문제로서 多價不飽和脂肪과 飽和脂肪의 비율, 즉 P와 S의 비율을 볼때 1~2정도가 바람직하다.

飽和脂肪은 일반적으로 細胞膜의 LDL受容體의 活性을 저하시키고, 多價不飽和脂肪은 受容體의 活

에너지과잉에 의한 리포蛋白質의 變化 (N=100)

에너지量 (kcal)	期 間 (W)	(LDL+VLDL) - C	HDL - C
1800	4	167±14	50±7
2600	4	195±18*	44±6

* p < 0.05

(mg/dl)

低에너지의 影響

에너지	리포蛋白質 - C 또는 脂質 (mg/dl)	0	1~2(W)
20 - 25kcal/kg (N = 5)	(LDL+VLDL) - C(a)	185±23	136±21
	HDL - C (b)	48±6	54±5
	(b)/(a)	0.26	0.31
	TG	126±24	102±18
10 - 15kcal/kg (N = 5)	(LDL+VLDL) - C(a)	139±20	132±19
	HDL - C (b)	49±5*	42±3*
	(b)/(a)	0.27	0.24
	TG	156±36**	95±15**

* p < 0.05 ** p < 0.01

(中村 治雄 高脂血症)

성을 촉진하는 것으로 알려지고 있다. 또 肝臟으로부터의 膽汁酸 또는 코레스테롤의 배설에도 관계하며 多價不飽和脂肪은 주로 코레스테롤의 배설을 촉진하는 것으로 생각된다. 또 생선脂肪에 많은 EPA, DHA로 불리는 상당히 긴 鎖의 脂肪酸을 섭취함으로써 VLDL의 合成을 低下시킨다는 지적도 있다.

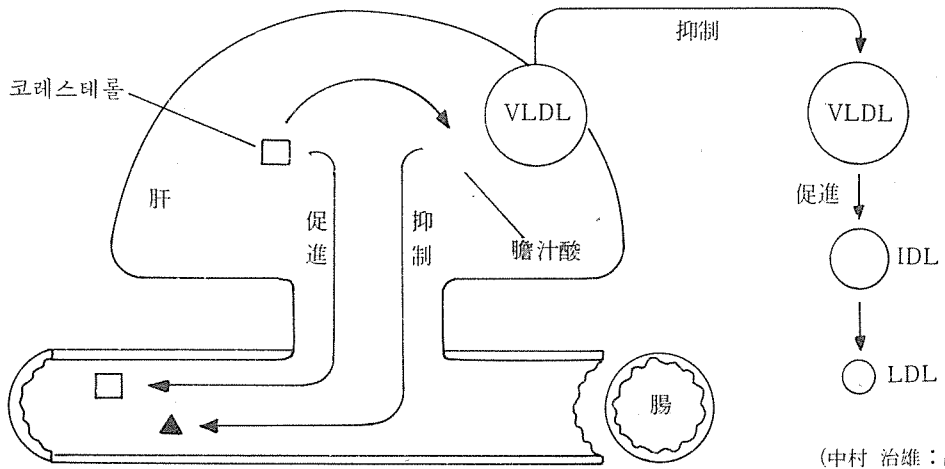
多価不飽和脂肪摂取에 의한 血清리포蛋白質 質의 變化

(N = 10)

脂 質 (mg/dl)	P/S		
	0.3~0.5	1.0~2.0	3.0以上
(1)(LDL+VLDL)-C	204±15	182±16*	178±15*
(2)HDL-C	42±7	46±5*	41±8
(1)/(2)	4.85	3.96	4.34

* p < 0.05 (mg/dl) (4W摂取)

多価不飽和脂肪酸의 效果



코레스테롤의 섭취량은 1일 약 250~300mg/dl 정도가 바람직하다. 그러나 전문가들 사이에서도 日本人으로서 어느정도가 正常值이고 또는 어느정도가 이상이 치료를 요하는 값인지에 대해서는 의견이 일치하지 않은 상태이다. 같은 식사를 해도 각자의 遺傳因子, 環境因子 등의 차이에 따라서 血清코레스테롤의 값은 각기 다르기 때문이다.

食物纖維

食物纖維는 세루로스, 헤미세루로스, 펙틴, 만난 등이 대표적인 것이나 脂肪에 대해서 효과있는 것은 펙틴이나 만난과 같은 親水性的 食物纖維이다.

우유에 대해서는 코레스테롤도 약간 들어있지만 현재로서는 飲用하기 때문에 血清의 LDL이 증가했다는 증거는 인정되고 있지않다. 中村등이 계산에 의한 우유한병이 血清코레스테롤에 미치는 영향은

적은 것으로 봐서 좋을 것 같다.

糖分

糖分을 과잉섭취하면 VLDL이 상승되기 쉽다. 糖分중에서도 설탕 또는 果糖이 中性脂肪을 보다 합성시키기 쉬운 타입이라는 것이 알려지고 있다. 따라서 糖分의 과잉섭취에 대해서는 高中性脂肪血症 때는 가능한한 삼가도록 지도하는 것이 바람직하다. 알코올에 있어서도 섭취과잉이 되면 遊離脂肪酸이 상승해서 中性脂肪의 합성이 항진하게 된다.

따라서 알코올의 섭취도 환자에 따라서는 어느정도 제한하는 것이 바람직하다.

이것들은 膽汁酸 또는 코레스테롤, 脂肪酸의 흡착을 일으켜 똥과 함께 배출하게 되어 코레스테롤의 異化가 촉진하게 된다. 따라서 이들이 풍부한 食物纖維를 섭취하는 것이 권장되고 있다.

血清脂質에 대한 알코올과 흡연의 영향

(Obosily - 8 ~ + 10%)

		Total Cholesterol (mg/dl)	Triglyceride (mg/dl)	HDL-Cholesterol (mg/dl)	TC-(HDL-C) (mg/dl)
吸煙 (-) (cgt's/day)	알코 (+)	228.0 ±33.1(147)	120.3 ±54.7(147)	66.6 ±16.6(144)	167.3 ±39.4(144)
	알코 (-)	277.1 ±38.9(83)	103.8 ±37.8(83)	63.4 ±15.1(80)	163.0 ±38.3(80)
吸煙 (+) (20本以内)	알코 (+)	213.3 ±32.7(121)	130.3 ±71.9(121)	60.8 ±18.6(114)	153.4 ±37.7(121)
	알코 (-)	215.4 ±44.1(35)	138.9 ±65.1(35)	50.8 ±14.5(33)	163.6 ±46.1(33)
吸煙 (+) (21 - 40)	알코 (+)	215.9 ±32.4(61)	145.9 ±72.4(61)	62.2 ±18.9(59)	154.9 ±36.3(59)
	알코 (-)	232.4 ±35.2(22)	138.2 ±116.7(22)	55.8 ±16.1(21)	175.5 ±39.2(21)
吸煙 (+) (41本 이상)	알코 (+)	212.1 ±32.7(22)	161.9 ±65.8(22)	49.7 ±10.4(21)	164.6 ±27.9(21)
	알코 (-)	241.5 ±32.9(9)	138.0 ±60.4(9)	49.5 ±16.9(9)	192.0 ±38.0(9)

*p<0.05 ** p<0.02 *** p<0.01

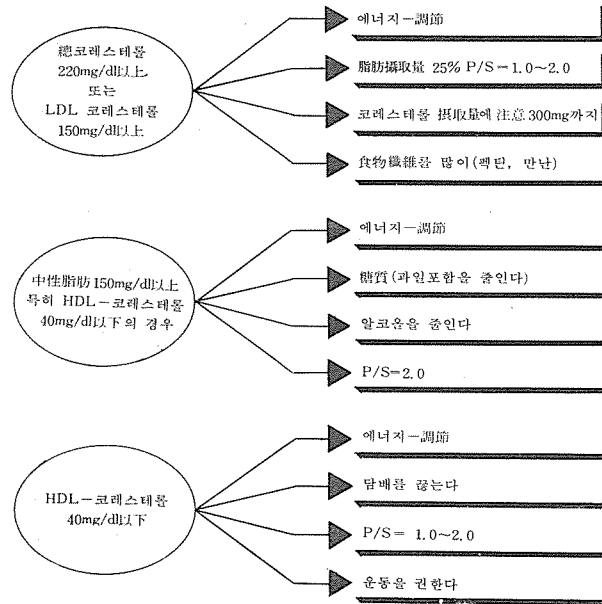
Mean ± S. D. (N)

※Mean : 평균치

S. D. : 표준편차

(中村 治雄 : 高脂血症)

● 高脂血症의 治療方法



(中村 治雄 : 高脂血症)