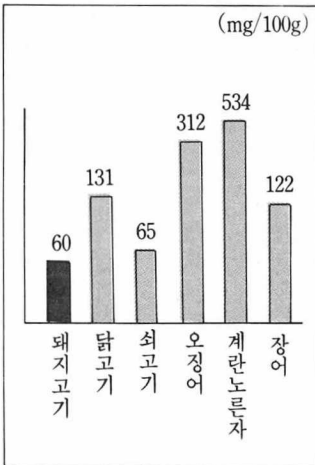
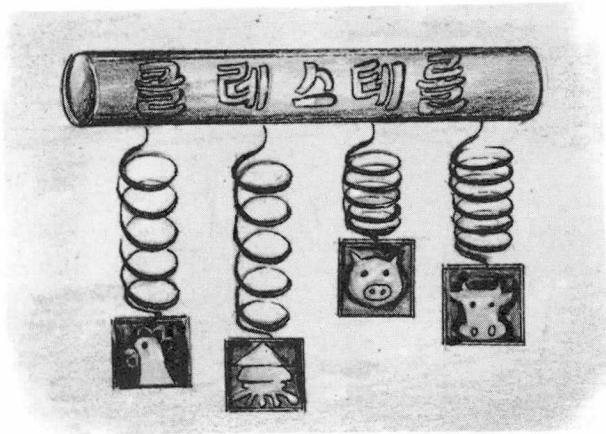


콜레스테롤에 대한 오해

“
 혈중 콜레스테롤
 함량이 많아지는 것은
 운동부족, 호르몬대사의
 이상, 유전적 소질,
 스트레스에 의한 원인
 이 크다.
 ”



〈식품별 콜레스테롤 함량〉

• 콜레스테롤은 몸에 필요한 존재이다.

콜레스테롤은 체내에서 단백질과 같이 세포막 등의 구성성분이 되고 그밖의 간즙산이나 호르몬 등을 만드는데 필요하며, 뇌세포가 정상적으로 활동하는데 없어서는 안될 성분이다.

• 돼지고기의 콜레스테롤 함량은 타 식품에 비해 매우 낮다.

체내에 콜레스테롤 함량이 많으면 건강에 유해하다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 그러나 돼지고기의 섭취를 곧 콜레스테롤의 섭취로 생각하는 고정관념은 잘못된 인식이다. 옆의 도표에서 보는 것처럼 돼지고기의 콜레스테롤 함량은 타식품에 비해 오히려 적게 나타나고 있다. 곡류등 탄수화물을 주식으로 하는 우리나라 사람들에게 적당한 육류의 섭취는 오히려 이상적인 영양균형을 유지하여 주므로, 돼지고기에 대한 콜레스테롤 걱정은 필요가 없다.