

심장병예방을 위한 식사지침

위험인자별 증세 예방을 위한 식사지침

요한 원인으로 꼽히고 있다. 동맥경화증은 동맥 내벽에 여러가지 물질들이 축적되어 혈관벽이 두꺼워지고 탄력성이 감소되어 혈액순환이 원활하게 이루어지지 않는 상태로, 이러한 현상은 나이가 증가함에 따라 누구에게나 나타나는 과정이라고 볼 수 있으나 여러가지 요인에 따라 사람마다 그 정도에 차이가 있다. 동맥경화증을 유발하는 위험인자로는 고혈압, 비만, 고콜레스테롤혈증, 흡연, 음주, 운동부족 등이 지적되고 있다. 이중에서도 중요한 위험인자로 주목되고 있는 비만, 고혈압, 고콜레스테롤혈증 등은 식이와 직접

(3)이외에는 n-3지방산을 많이 섭취할 것을 권장한다. 이러한 지방산은 대두, 들깨 등과 함께 등푸른 생선에 많이 함유되어 있으므로 이러한 식품의 섭취를 권장한다.

2. 비만

비만은 그 원인이 여러가지로 생각되고 있으나 열량의 섭취량이 열량의 소비량보다 높아서 생기는 결과로 보는 것이 가장 타당하다. 그러므로 비만을 방지하기 위해서는 열량의 섭취를 줄이거나 운동량을 늘여 열량 소비량을 증가시켜야 한다. 열량의 섭취를 줄이기 위해서는 열량 함량이 높은 식품을

규칙적으로 하는 것이 중요하다.

또한 비만을 방지하기 위해서는 적당한 운동을 하는 것을 일상생활화 해야 할 것이다.

3. 고혈압

일반적으로 나이가 증가함에 따라 혈압은 증가한다. 그러므로 고혈압은 중년 이후의 연령층에 발생하기 쉽다. 고혈압의 방지를 위해서는 소금, 지방, 열량의 섭취를 제한해야 한다. 소금의 섭취를 제한하기 위해서는 (1) 소금으로 만든 간장, 된장, 고추장 등 모든 종류의 사용을 줄여야 할 것이며, (2) 소

려서부터 짜게 먹지 않는 습관을 갖도록 해야 하며 성인에게도 점차 심하게 먹는 방향으로 식습관을 변화시키는 것이 바람직하다.

4. 기타

이외에도 흡연과 음주를 삼가할 것을 권장한다. 또한 스트레스를 해소시키고 충분한 수면을 취하며 여유있는 생활을 할 것을 권장한다.

이상의 사항을 종합하여 다음과 같은 지침을 만들어 볼 수 있다.

1. 정상체중을 유지하기 위하여 열량의 섭취를 줄인다.
2. 고지혈증을 방지하기 위하여 지방과 콜레스테롤의 섭취를 줄인다. 특히 육류지방의 섭취를 줄이고 생선, 그 중에서도 등푸른 생선의 섭취를 늘인다.

관상동맥에 지단백이 쌓이면 심장마비초래

적인 관련이 있으므로 심장병의 예방을 위해서는 식이 형태가 매우 중요하게 생각되고 있는 것이다. 이러한 동맥경화증은 일단 발병하면 그 치료가 매우 어려우므로 치료보다는 예방에 더욱 힘써야 하는 것으로 인식되고 있다.

위험인자별로 각 증세를 예방하기 위한 식사지침을 살펴보고자 한다.

1. 고콜레스테롤혈증(고지혈증)

고지혈증이란 혈중 지방함량이 높은 증세로 이러한 지방중에서도 콜레스테롤 함량이 더욱 중요한 것으로 지적되고 있다. 혈중 콜레스테롤을 낮추기 위해서는 (1)식이 내 지방의 섭취량을 낮출 것을 권장한다. 특히 동물성 지방의 섭취량을 줄이고 식물성 지방의 섭취량을 상대적으로 증가시킴으로써 포화지방산의 섭취를 줄이고 불포화지방산의 섭취를 늘이는 것이 좋다 (2)콜레스테롤의 섭취를 줄일 것을 권장한다. 콜레스테롤은 동물성 지방에만 포함되어 있으므로 동물성 지방 식품의 섭취를 제한함으로써 콜레스테롤의 섭취를 줄일 수 있다. 특히 콜레스테롤이 많이 들어있는 식품인 계란 노른자, 어패류 등의 섭취를 제한해야 한다.

등푸른 생선 즐기고 젓갈류 피해야

적게 섭취해야 하는데, 특히 케익, 과자 등의 간식류를 피해야 하고 튀긴 음식과 육류 지방 등의 섭취를 절제해야 한다. 반면 열량 함량이 낮은 채소나 과일의 섭취를 늘이고 여러가지 식품을 골고루 섭취하며 하루 3끼 식사를

금을 다량 포함한 김치, 젓갈류, 장아찌, 가공식품의 섭취를 제한하며 음식의 간은 싱겁게 할 필요가 있다. (3) 가능하다면 신선한 채소와 과일을 많이 먹도록 한다. (4) 음식을 짜게 먹는 것은 후천적으로 형성된 습관이므로 어

3. 고혈압을 방지하기 위하여 짜게 먹지 않는다.

4. 채소와 과일의 섭취를 늘인다.

5. 적당한 운동을 한다.

6. 음주와 흡연을 삼간다

7. 여유있고 즐거운 생활을 한다.

〈간식 및 인스턴트 식품의 열량

식품명	어림치	중량(g)	열량(Cal)	식품명	어림치	중량(g)	열량(Cal)
김밥	1개	40	50	크래커	〃	5	20
유부초밥	〃	40	80	웨하스	〃	4	20
찰쌀떡	〃	70	160	쿠키	〃	10	49
개피떡	〃	30	80	감자칩	10개	20	110
인질미	〃	12	25	초코렛	1개	30	150
라면	〃	120	500	사탕	〃	5	19
컵라면	〃	65	300	껌	〃	3	9
곰보빵	〃	60	200	젤리	5개	30	98
링도우넛	〃	30	125	카라멜	6개	30	120
핫케익	〃	70	200	사이다	1캔	250	100
카스테라	〃	100	317	콜라	1캔	250	97
파운드케익	1쪽	70	230	감자튀김	1봉	70	210
생크림케익	〃	100	340	핫도그	1개	100	280
프렌치토스트	〃	30	100	맥도날드햄버거	〃	100	260
애플파이	〃	90	295	빅맥	〃	200	570
피자	〃	100	250	필레오취시	〃	143	435
야쿠르트	1개	65	45	버거킹햄버거	〃	130	310
요플레	1개	100	110	켄터키후라이드	〃	70	210
밀크셰이크	1컵	240	340	치킨	1쪽	16	46
아이스크림	1개	60	100	너켓	1개	75	269
샌베이	1개	7	25	비스킷	〃	75	269

김화영 <이화대 식품영양학과>

중년 이후의 성인에게서 문제가 되고 있는 성인병 중심근경색증과 뇌졸중 등의 심장혈관계 질병은 현재 우리나라에서 그 발생 빈도 및 이로 인한 사망률이 날로 증가하고 있으며, 특히 40~50대의 중년 남자의 중요한 사망 원인이 되고 있다. 동맥경화증은 이러한 심장병의 중

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 제조품목허가 보사부 제12-5호

면역기능과 효소의 營養寶庫

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

리포마 포르테

제일개선식품 전문생산업체
(주)한국바이오에너지
 Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사: 서울·강남구 논현동 163-4(3층)
 공장: 경기도 부천시 삼정동 213-3

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소-특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

■ 서울·경기(인천): • 신사동540-1250 • 논현동515-4492 • 대치동557-3958 • 삼성동554-1664 • 서초(A)586-5607 • 서초(B)554-8327 • 강동(A)475-5522 • 강동(B)484-8800
 • 강서651-6228 • 관악(A)887-5005 • 관악(B)882-3246 • 마포(A)715-2062 • 마포(B)324-4822 • 송파409-9182 • 양천654-4423 • 서대문372-3719 • 성동(A)467-3890
 • 성동(B)295-1113 • 도봉(A)986-7760 • 도봉(B)992-6160 • 우이900-5730 • 종로737-2555 • 중랑494-7655 • 인천(A)423-1986 • 인천(B)425-8856 • 부천655-7923 • 수원(A)251-4121
 • 수원(B)251-9442 • 군포52-2289 • 광명688-6023 • 태백31-7952 • 성남758-6891 • 안양45-2927 • 송탄665-7890 • 의정부847-9184 • 평택53-7912 • 안산80-8975 • 구리553-9181 ■ 강원: • 강릉646-1970 • 춘천51-7170 • 태백52-8444 • 원주43-0070 • 속초33-4820 • 고성681-4240 ■ 부산(경남): • 부산지사633-3462~3 • 송무2-8646 • 진해2-4103 • 창원82-3876 • 마산96-1992 • 김해34-7495 ■ 대구(경북): • 대구지사252-0076 • 안동2-5904 • 영주2-6272 • 포항73-1231 • 경주43-4944 • 구미(A)53-3711 • 구미(B)481-5002 • 선산481-5002 • 영천31-2987 • 상주34-0329 ■ 광주(전남): • 광주지사232-7393 • 목포43-3201 • 순천744-2218 • 장성92-4592 ■ 전북: • 전주지사86-6117 • 전주(덕진구)74-9171 • 전주(북부)74-1161 • 이리52-7487 • 군산446-1941 • 부안83-2283 ■ 대전: • 대전지사255-0144 • 대덕(유성)626-9984 • 중구253-5529 • 서구525-7572 • 중구252-1718 ■ 충남북: • 충남북지사(예산)2-6656 • 청주(A)56-3919 • 청주(B)4-1281 • 공주54-3202 • 천안553-4385 • 충주845-4095 • 대전935-0388 • 홍성641-1901 • 당진363-0415