탕, 설탕이 들어간 과자나 케이크, 청량 음료 등)의 섭취를 줄이는 것이 고중성지방혈증에 도움이 된다.

5. 술은 가급적 피한다.

술은 영양적 가치가 없으면서 열량만(알콜 1g은 7kcal)있으며, 술을 자주 마시는 사람에게서 고혈압이나 뇌졸중의 발병률이 높으므로 음주는 바람직하지 않다.

6. 섬유소(잡곡 · 채소 · 과일 · 해조류 등에 함유)가 많은 식사를 한다.

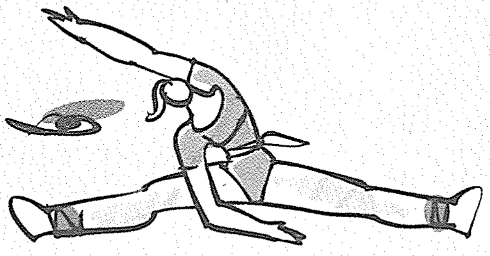
섬유소가 많이 함유된 식품은 혈중 콜레스테롤치를 낮추며 체중조절에도 도움이 되므로, 식사시 허용된 식사량 안에서 가급적 섬유소가 많은 식품을 선택하여 먹는 것이 좋다.

7. 적당한 운동도 물론 필요하다.

적당한 운동으로 인한 에너지 소모는 불필요한 체내 지방을 줄여서 체중을 조절하고 고지혈증을 개선시킨다.

해외의학정보

토마토 수프, 다이어트 효과있다



토마토 수프가 다이어트에 효과가 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 뉴욕 성누가병원의 해리 키실레프 박사는, 토마토 수프가 포만감을 느끼게 하는 화학물질CCK의 분비를 촉진시키는 작용을 하는 것으로 밝혔다.

키실레프 박사는 CCK의 분비증가로 포만감을 느끼게 되면 식사량이 적어질 것이며 결국에는 체중감소로 이어질 수 있을 것이라고 밝혔다.

키실레프 박사는 남녀 각각 4명을 대상으로 실험한 결과 토마토 수프를 1.5캔정도 먹으면 CCK 분비량이 늘어나는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

그러나 이보다 적은 양을 먹어도 CCK의 분비량이 늘어나는지는 알 수 없다고 덧붙였다.

키실레프 박사는 순수한 지방 등 일부 영양소가 CCK의 분비를 촉진한다는 것은 알려진 사실이지만 "음식"도 그러한 효과를 낼 수 있다는 사실이 밝혀진 것은 이번이 처음이라고 말했다.

CCK는 우리의 몸이 포만감을 유발하는데 이용하는 것으로 알려진 단백질 중 하나로 소화된 음식성분이 소장의 특수세포를 자극할 때 분비된다고 키실레프 박사는 밝혔다.

키실레프 박사는 그러나 CCK 분비량의 증가가 실제로 음식물 섭취량을 감소시키는지는 장담할 수 없다고 말하고 그 이유는 우리가 먹는 음식중에는 CCK 분비량을 감소시키는 것도 있을 수 있으며 이런 음식을 먹었을 경우 CCK의 증가가 상쇄될 수 있기 때문이라고 지적했다.

키실레프 박사는 다른 종류의 식품 중에도 CCK의 분비를 촉진시키는 것이 있는지에 대한 연구를 계속할 것이라고 밝히고 이런 자연식품들이 밝혀지면 음식섭취량을 줄이는데 이들을 이용할 수 있을 것이라고 말했다. (연합통신)