

좋은 콜레스테롤 VS 나쁜 콜레스테롤



몸에서 사용 중인 전체 콜레스테롤의 3분의 2는 간 등 체내에서 직접 만들어진다. 식품을 통한 콜레스테롤 섭취량이 지나치게 많아지면 우리 몸이 알아서 체내 콜레스테롤 생산량을 줄인다. 반대로 콜레스테롤 섭취량이 적으면 체내 생산량을 늘린다. 동물성 식품을 일체 먹지 않는 채식주의자라고 하더라도 혈중 콜레스테롤 수치를 일정하게 유지하는 것은 이 때문이다.

우리 몸 안의 콜레스테롤은 어떤 운반 단백질과 결합되어 있느냐에 따라 '천사' 콜레스테롤과 '악마' 콜레스테롤로 나뉜다. 식품을 통해 섭취했거나 자체 합성한 콜레스테롤이 신체의 각 조직으로 이동하려면 운반 단백질(지단백질)이 필요하다. 운반 단백질은 HDL(고밀도 지단백)과 LDL(저밀도 지단백) 등 두 종류가 있다. 이 중 HDL은 콜레스테롤을 혈액에서 간으로, LDL은 간에서 혈액으로 운반한다.

LDL이 간에 보관된 콜레스테롤을 불러내 혈액으로 이동시키면 동맥 혈관의 벽에 콜레스테롤이 쌓인다. 점차 혈관에 플라크가 형성되어 피의 흐름이 방해받는다. 이것이 동맥경화이다. LDL과 결합된 LDL 콜레스테롤을 '나쁜' 콜레스테롤이라고 부르는 것은 이래서이다. 반대로 HDL은 혈액에 떠돌아다니는 콜레스테롤을 간으로 운반해 혈관에서 콜레스테롤을 제거한다. 그래서 '좋은' 콜레스테롤이라고 한다.

LDL은 혈관을 막고 HDL은 막힌 혈관을 뚫는 역할을 한다. 대개는 허리가 잘록하고 엉덩이가 큰 사람의 HDL 콜레스테롤 수치가 높는데 이는 여성이 남성보다 8년 이상 오래 사는 이유로도 주목받고 있다. 응급처치

발행 : 박태균(2012년 12월), 「우리, 고기 좀 먹어볼까?」

※플라크란?

프로그 또는 플라그라는 비표준어로 사용되며 주로 치아에 쌓이는 찌꺼기 '치석'으로만 알고 있다. 하지만, 플라크는 치아뿐만 아니라 온몸 구석구석으로 퍼져있는 동맥에서 쌓일 수 있다는 사실! 동맥 내벽에 플라크가 생기면 혈관에 상처를 내거나 혈액의 흐름을 방해하여 위험을 초래할 수 있다.