

콜레스테롤 많은 식품 먹으면 혈중 콜레스테롤 수치가 높아지나?



출처 : 우리, 고기 좀 먹어볼까? (저자 박태균)

콜레스테롤이 많이 든 달걀노른자 같은 식품을 즐겨 먹는다고 해서 혈중 콜레스테롤 수치가 바로 올라가는 것은 아니다. 식품에 함유된 콜레스테롤을 식이성(食餌性) 콜레스테롤이라 한다. 혈액 안의 콜레스테롤로 고(高)지혈증이나 고(高)콜레스테롤혈증의 기준이 되는 것은 혈중 콜레스테롤이다. 식이성 콜레스테롤과 혈중 콜레스테롤을 동일한 것으로 여기는 사람이 많지만 완전히 다른 개념이다. 심지어는 단위도 서로 다르다.

여러 역학 연구를 통해 콜레스테롤이 많이 든 음식의 섭취와 혈중 콜레스테롤 수치는 상관성이 별로 없는 것으로 드러났다. 다시 말해 콜레스테롤이 많이 든 식품을 즐겨 먹더라도 혈중 콜레스테롤이 이에 비례해 증가하지는 않는다는 것이다. 우리 몸 안에 든 전체 콜레스테롤의 3분의 2는 간 등에서 직접 만들어지는데, 이처럼 우리 몸이 합성한 콜레스테롤이 먹어서 얻은 식이성 콜레스테롤보다 혈중 콜레스테롤 수치에 더 큰 영향을 미친다.

우리 몸은 식품을 통한 콜레스테롤 섭취량이 지나치게 많아지면 자체 콜레스테롤 생성량을 줄이는 등 조절 기능도 수행한다. 따라서 달걀이나 새우는 콜레스테롤이 많은 식품이지만 너무 기피하지 말고 적당량 먹어도 괜찮다. 콜레스테롤이 많이 든 식품보다 포화 지방이나 트랜스 지방이 다량 함유된 식품이 혈중 콜레스테롤 수치를 높이는 데 훨씬 더 큰 기여를 한다. 식이성 콜레스테롤을 섭취한다고 해서 모든 사람의 혈중 콜레스테롤 수치가 올라가는 것은 아니다.

식이성 콜레스테롤에 민감하게 반응하는 사람은 전체 인구의 3분의 1가량이다. 나머지 3분의 2는 식품에 함유된 콜레스테롤 함량에 지나치게 민감하게 반응할 이유가 없다. 그러나 평소 혈중 콜레스테롤 수치가 과도하게 높은 사람이라면 콜레스테롤이 많이 든 식품의 섭취를 자제하는 것이 현명하다. **당금저널**