

고지혈증 식사방법



농림부위촉 바른식생활교육
전문강사 백수경

고지혈증 이란?

혈액 중에 콜레스테롤이나
중성지방이 높은 상태

정상 혈관이 콜레스테롤로 인해 막히는 과정



식사원칙

고지혈증
식사원칙
5가지

- 1 포화지방섭취를 줄이자
- 2 불포화지방 섭취를 늘리자
- 3 식이섬유 섭취를 늘리자
- 4 탄수화물, 당섭취를 줄이자
- 5 알코올, 카페인섭취를 줄이자

1 포화지방 섭취를 줄이자

주로 동물성 지방
버터, 마가린, 쇼트닝, 돼지기름



열을 가하면 녹다가 식으면
바삭해져 고소하고 바삭한
맛이 일품이어서 우리가
가장 선호하는 지방

실온에서는 고체가 되듯이
우리 몸에서 고체로 축적

2

불포화지방 섭취를 늘리자

주로 식물성 지방
올리브유.참기름.들기름.견과류.생선



※ 불포화지방과 지방산. 실온에서 올리브기름과 같은 불포화지방의 분자는 지렁
선 꼬리의 모양 때문에 고체가 될 것을 방지하게 되어 있다.

불포화지방은 실온에서
액체로 존재한다.

불포화지방은 인체에서도
액체로 유지되고 콜레스테
롤을 상승시키지 않는
효과가 있다.

열에 약해 튀김요리보다는
나물이나 드레싱으로 먹는
것이 좋고 보관에
주의해야 한다.

3

식이섬유 섭취를 늘리자

채소.과일먹기



❖ 식이섬유는 콜레스테롤 흡수 및 체내 합성을 방지

❖ 탄수화물의 흡수 속도를 감소

❖ 합병증, 변비 예방 및 암 발생 감소

❖ 야채, 과일, 잡곡, 해조류 등에 함유

4

탄수화물, 당섭취를 줄이자

식품구성자전거



우리나라 국민에게 영양섭취
기준에 충족할 만한 식사를
제공할 수 있도록 식품군별
대표 식품을 이용하여
식사의 기본 구성 개념을
알기 쉽게 자전거 모양으로
표현 한 것

5

알코올, 카페인섭취를 줄이자

알코올 섭취



알코올의 과다섭취는
비타민 B6와 B12, 엽산, 아연
등의 영양소의 흡수를 감소시
키고 만성질환의 위험률을 증
가시킨다.
또한 술은 영양소는 없으면서
알코올 성분 때문에 열량이 높
아 혈중 지질수준을 상승시키
고, 고혈압, 간질환 등의 문제
를 일으킬 수 있다.