

# 혈중 콜레스테롤 농도, 건강하게 관리하세요



Q

고콜레스테롤혈증이 무엇인가요?

A

혈액 중에 콜레스테롤이 과다하게  
존재하는 상태로, 음식조절과  
운동요법을 통해 정상 콜레스테롤을  
유지하려는 노력이 필요합니다.



미국의 NCEP에서는 혈액중  
총 콜레스테롤 수준을 200mg/dl 미만,  
LDL은 100mg/dl 미만,  
HDL은 60 mg/dl 이상으로 유지할 것을  
권하고 있습니다.



Q

혈중 콜레스테롤 농도가  
높으면 안 되는 이유가 무엇인가요?

A

콜레스테롤은 우리 몸에 매우 필요한 물질로,  
호르몬이나 담즙의 원료로 이용됩니다.

하지만 콜레스테롤 혈액 중 농도가 높아지면  
혈관조직을 좁게 만들거나 손상을 주어  
기능을 떨어뜨릴 수 있어요.



Q

혈중 콜레스테롤 농도를 정상적으로  
유지하려면 어떻게 하나요?

A

적당한 운동과 식습관 개선을 통해  
조절할 수 있습니다.

#### 줄여야 할 음식

- 콜레스테롤이 많은 동물성 지방,  
난황, 생선알, 뱀어포 등
- 포화지방산이 많은 육류, 버터, 마가린 등

#### 도움이 되는 음식

- 불포화지방산이 많은 생선, 콩기름,  
옥수수유, 올리브유, 콩, 채소, 과일 등

Q

관련한 건강기능식품은 어떤 것이 있나요?

A

키토산/키토올리고당, 식물스테롤 등을  
함유한 건강기능식품은  
콜레스테롤의 흡수를 방해해  
변으로 배출시켜 콜레스테롤의 수치를  
낮추는 데 도움을 줄 수 있습니다.

