American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

콜레스테롤 관리 방법

콜레스테롤 이해하기

콜레스테롤은 두 출처 즉, 음식과 여러분의 신체에서 나오는 지방과 같은 물질입니다.

동물성 식품에서만 발견됩니다. 신체에서 지질단백(LDL 및 HDL)에 의해 이동합니다.

높은 콜레스테롤 수치는 심장과 뇌 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 심장질환을 유발하고 알츠하이머병 같은 일부 유형의 치매 위험이 높아질 수 있습니다.

HDL = 이로움

고밀도 지질단백은 **"이로운" 콜레스테롤로 알려져 있습니다.**

LDL = 해로움

저밀도 지질단백은 **"해로운" 콜레스테롤로 알려져 있습니다.**

HDL은 LDL이 동맥 벽에 달라붙는 것을 막아줍니다. 이는 플라크 누적을 줄이고 심장병과 뇌졸중의 위험을 낮춥니다.

heart.org/cholesterol (영어 웹사이트)

수치 추적

의료전문가는 간단한 혈액 검사를 통해 콜레스테롤 수치를 확인하고 건강에 있어 지니는 의미를 설명할 수 있습니다.

콜레스테롤 수치를 기록하십시오. 콜레스테롤 수치가 높으면 이를 낮추기 위한 조치를 취하십시오.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.

© 2025 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) 비영리 목적. 모든 권한 보유. 무단 사용 금지. 요청 시 인용 가능. 2/25 WF794286

성공을 위한 요령

똑똑한 식사

채소, 과일, 통곡물, 콩, 견과, 기름기 없는 단백질(생선과 해산물 등)이 풍부한 식사를 하십시오. 달콤한 음식과 음료, 적색육, 가공육, 짭짤한 스낵, 초가공식품을 제한합니다.

더 움직이기

운동은 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다. 또한 기분이 나아지고 정신이 맑아집니다.

지방 이해하기

여러분이 섭취하는 지방은 콜레스테롤 수치에 영향을 줄 수 있습니다. 버터와 전지 유제품 같은 포화 지방을 건강한 지방으로 대체하세요. 건강한 지방에는 올리브 오일, 지방이 풍부한 생선, 견과, 계란 등이 있습니다.

니코틴 끊기

흡연은 이로운 HDL 콜레스테롤을 낮춥니다. 또한 심장질환의 위험을 높이고 뇌 건강에 영향을 미칩니다.

모든 약물을 지시대로 복용하기

약을 복용하는 것이 중요합니다. 스타틴 같은 약들이 콜레스테롤 수치를 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.