

고지혈증

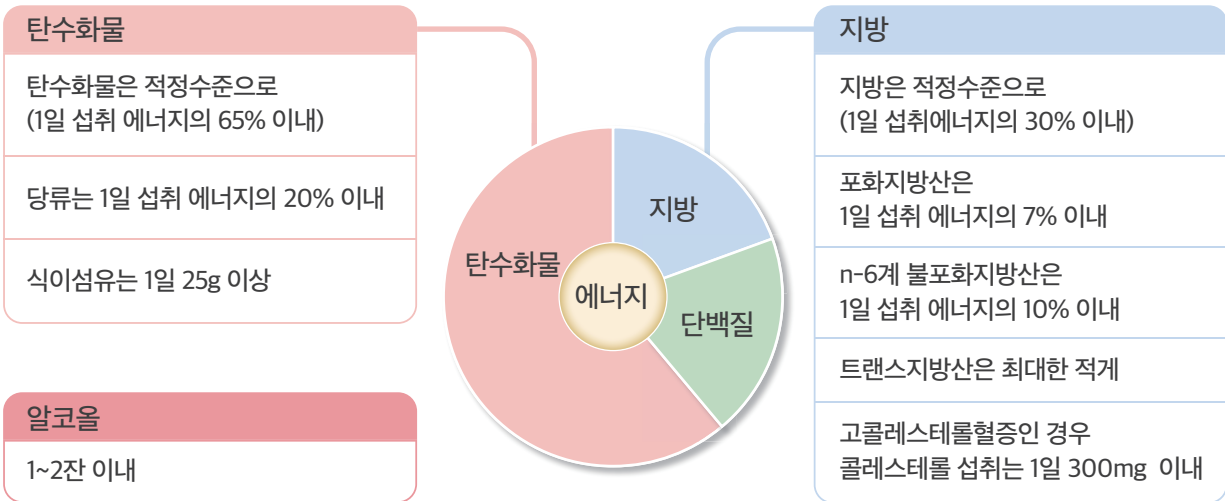
고지혈증 관리를 위한 운동 요법

- ▶ 이상지질혈증 개선을 위해 주 3회 이상 규칙적인 유산소 운동을 권합니다.
- ▶ 체중 조절을 하도록 하세요.
- ▶ 심뇌혈관질환 합병증 예방을 위해 주 3회 이상의 규칙적인 운동을 하세요.

고지혈증 관리를 위한 식사요법

- ▶ 포화지방산 및 트랜스 지방산 섭취를 줄이세요.
- ▶ 포화지방산 섭취를 대신, 생선, 견과류 등의 불포화지방산 섭취를 늘리세요.
- ▶ 알코올 및 탄수화물 섭취량을 줄여서 총 에너지 섭취를 줄이도록 하세요.
- ▶ 가급적 콜레스테롤 섭취는 1일 300mg 이내로 섭취하도록 하세요.

식사요법



적정체중을 유지할 수 있는 수준의 에너지를 섭취한다.

<p>통곡물 및 잡곡류, 콩류, 채소류, 생선류가 풍부한 식사를 한다.</p>	<p>주식은 통곡물이나 잡곡으로</p>	<p>채소는 충분히</p>	<p>생선은(특히 등푸른생선) 주2~3회</p>	<p>과일은 주스 대신 생과일로</p>
-----------------------------------------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------------	---------------------------