

# 콜레스테롤

## Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

### There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

콜레스테롤은 우리 몸이 기능하는 데 필요로하는 지방 물질입니다. 콜레스테롤은 간에서 생산되고 고기, 계란, 유제품, 버터, 라드와 같이 동물에서 추출된 음식에서 발견됩니다.

혈중 콜레스테롤이 너무 많이 들어있으면 몸에 해로운 뿐 아니라 심장병에 걸릴 위험이 높아집니다. 아래와 같은 경우 혈중 콜레스테롤이 높을 확률이 큼니다:

- 몸 안에서 콜레스테롤을 너무 많이 만들어 낸다
- 포화 지방과 콜레스테롤이 많이 든 음식을 먹는다
- 당뇨, 갑상선 기능저하증 즉 갑상선 수준이 낮거나, 신장 질환이 있다

### 혈액 안에 3가지 종류의 지방이 있습니다:

- **고밀도 지방단백질 (HDL):** “좋은” 콜레스테롤은 혈액 안에 나머지 콜레스테롤을 간으로 다시 갖고가서 제거시킵니다.
- **저밀도 지방단백질 (LDL):** 혈액 안에 이 “나쁜” 콜레스테롤은 혈관 안에서 축적됩니다. 이렇게 되면 혈관이 좁아져서 혈액 순환이 힘들어집니다.
- **트라이글리세라이드:** 탄수화물을 너무 많이 섭취하면 중성 지방 수치가 증가합니다. 높은 중성 지방 수치는 심장병, 뇌졸중 및 당뇨병과 관련이 있습니다.

혈중 지방은 혈액검사로 측정됩니다. 검사 결과가 주는 정보:

### Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

### Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

### Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

### Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

### 총 콜레스테롤 수준

- 건강한 수준은 200 미만.
- 총 콜레스테롤 수준이 200 이상이면 HDL, LDL, 트라이글리세라이드를 확인할 것입니다.

### HDL 혈중 콜레스테롤 수준

이것은 “좋은” 콜레스테롤입니다: 수치가 높을수록 더 좋습니다.

- 건강한 수준은 60 이상입니다.
- 40 미만이면 의사와 치료 방법을 상담하십시오.

### LDL 혈중 콜레스테롤 수준

이것은 “나쁜” 콜레스테롤입니다: 수치가 낮을수록, 더 좋습니다.

- 건강한 수준은 100 미만.
- 최근에 심장에 문제가 있는 사람은 LDL 수준을 70 미만으로 유지할 것을 의사가 권장할 것입니다.
- 귀하의 수치가 130 이상이면 의사와 치료 방법을 상담하십시오.

### 귀하의 혈중 중성 지방 수준

- 건강한 수준은 150 미만.
- 귀하의 수치가 200 이상이면 의사와 치료 방법을 상담하십시오.

## To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

## Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

## 혈중 콜레스테롤 수준을 낮추려면:

- 의사를 만나거나 또한 콜레스테롤 검사를 정기적으로 하십시오.
- 의사, 간호사 또는 영양사와 식이요법과 운동 계획에 관하여 상담하십시오.
- 식이요법과 운동으로 충분하지 않다면 약을 복용할 필요가 있습니다.
- 통곡류, 콩, 신선한 과일과 채소 등 섬유질이 많은 음식을 충분히 드십시오.
- 소고기, 돼지고기, 치즈, 일반 우유(전유), 라드같이 콜레스테롤과 포화 지방이 많이 함유된 음식을 피하십시오.
- 껍질을 벗긴 닭가슴살, 생선 또는 탈지유 같은 저지방 음식을 더 드십시오.
- 올리브 오일이나 카놀라유 또는 견과류 같이 단순 포화지방이 많이 함유된 음식을 선택하십시오.
- 기름이 튀긴 음식보다는 구운 음식, 브로일, 그릴, 또는 로스트한 음식.

어떻게 하면 콜레스테롤을 관리할 수 있는지 의사, 간호사, 영양사와 상의하십시오.