



## 환자 교육

식품 및 영양 서비스



# 심장-건강 지침서

다음은 심장을 건강하게 하는 생활 양식에 대하여 미국 심장 협회가 제공한 안내서입니다. 이 안내서는 귀하가 심장병에 대한 위험성을 감소 시키도록 도우며 식사 및 운동에 관한 건전한 선택을 하실 수 있도록 돕는 정보를 제공합니다.

### 영양분이 충분한 과일, 채소 및 전립곡식을 드십시오

과일, 채소 및 전립곡식은 노화방지제, 식물에 함유된 화학물질, 비타민 그리고 미네랄 등과 같이 건강한 신체를 유지하고 질병을 예방하는데 기여하는 성분을 함유합니다. 이러한 식품들은 또한 건강을 유지하도록 소화기관을 도울 뿐만 아니라 콜레스테롤을 조절할 수 있도록 귀하의 신체가 콜레스테롤을 적게 흡수하는데 도움을 주는 섬유질을 함유합니다.

- 귀하의 식단에 매일 최소한 5 서빙 분량의 과일, 야채를 포함하십시오.
- 이러한 효과를 최대한으로 발휘하기 위하여 다양한 색깔의 신선한 과일과 채소를 선택하십시오.
- 빵, 쌀 그리고 감자 등의 “하얀”음식을 제한하십시오.

### 좋은 지방질을 중시하십시오

포화지방 및 트랜스 지방산은 콜레스테롤을 높이는데 기여하며 동맥을 막히게 합니다. 콩과식물, 탈지 우유 그리고 지방이 적은 살코기 등과 같이 지방질이 낮은 단백질의 원천을 선택하는 것이 최상의 방법입니다. 항상 트랜스 지방질 용량에 대한 영양표를 검토하도록 하십시오. 귀하의 칼로리 섭취량에 따른 식단에 포화 지방질 양을 추산하십시오.

하루 칼로리 섭취량	포화 지방질 (그램)
1,200	9
1,500	11.5
2,000	15

**질문이 있으십니까? 귀하에게 알맞는 식단 계획을 짜기 위하여 영양사와 상담 시간을 예약하십시오.**

- 버터, 마저린 그리고 쇼트닝을 단일 및 다불포화성 지방질을 함유한 올리브 오일 또는 카놀라 오일 등으로 대체하십시오.
- 오메가-3 지방질은 생선 등에서 발견되며 귀하의 나쁜 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추며 좋은 HDL 콜레스테롤 수치를 높이게 합니다.
- 매주 2 서빙의 생선 또는 생선 오일을 섭취하도록 하십시오. 만일 귀하에게 관상 심장 질환이 있다면 매일 1그램의 생선 또는 생선 오일을 섭취하시도록 권장됩니다. 만일 귀하의 콜레스테롤 수치가 높을 경우는 매일 2그램 내지 4그램의 생선을 드시도록 권장합니다.
- 포화 지방질을 귀하의 칼로리 섭취량의 7% 이하로 제한하도록 하십시오. 포화 지방질은 고기 및 우유 제품 등의 육식에서 발견됩니다.
- 트랜스 지방산은 완전하게 제거되어야 하며 이러한 성분은 가공 식품에서 발견할 수 있습니다.

### 신체 활동 증가

육체적인 활동은 체중을 감량하는데 도움을 주며 심장 질환에 대한 위험도를 줄이도록 도움을 줍니다. 연구자들은 신체 중량의 10%를 줄이게 되면 귀하의 콜레스테롤과 혈압을 낮추며 귀하의 위험도를 개선시키게 되는 점을 발견하였습니다.

- 매일 어떠한 활동이라도 30분씩 하십시오.
- 텔레비전을 보거나 컴퓨터 게임 등과 같은 정착성 행위를 줄이도록 하십시오.
- 시작을 하기 위하여:
  - 목표를 세우십시오.
  - 귀하가 매일 얼마나 걷는지 점검하는 보수계를 사용하십시오.
  - 운동을 급선무로 정하고 하십시오.

### 추가된 설탕과 소뿔 제한

- 혈압을 낮추기 위하여 소뿔 섭취량을 하루에 2300 밀리그램으로(mg) 줄이십시오.
- 식품 레이블을 참조하십시오. 냉동 식품 혹은 깡통 식품 등의 가공 식품은 소뿔량이 높습니다.
- 사탕, 소다 그리고 제과 식품 등 단 맛이 나는 식품에 추가된 설탕은 식단에 칼로리양을 높이게 하며 불량한 영양분을 추가하게 됩니다. 이러한 성분들은 체중을 증가시키며 귀하의 트라이글리세라이드를 증가시키고 신체에서 여분의 설탕이 지방으로 변하게 하여 귀하의 HDL 수치를 낮추게 합니다.

## 질문이 있으십니까?

206-598-4163 번으로 전  
화하십시오

귀하의 질문은 중요합니  
다. 만일 질문이나 우려  
사항이 있으시면 귀하의  
의사나 진료인에게 전화  
하십시오. 워싱턴 주립  
대학 메디칼 센터 직원들  
은 항상 귀하를 도와드릴  
준비가 되어있습니다.

식품 및 영양 서비스:  
206-598-4163

---



---



---



---

## 지방의 원천 (그램 수)

포화 지방 (g)	트랜스 지방 (g)	오메가-3 지방 (g)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버터 (7)</li> <li>• 치즈 (6)</li> <li>• 간 쇠고기 (4.5)</li> <li>• 돼지 허리고기 (4)</li> <li>• 2% 우유 (3)</li> <li>• 도넛 (2.5)</li> <li>• 닭 가슴살 (1.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감자 튀김 (8)</li> <li>• 도넛 (5)</li> <li>• 케익 (4.5)</li> <li>• 쇼트닝 (4)</li> <li>• 크래커 (3)</li> <li>• 마저린 (3)</li> <li>• 포테이토칩(3)</li> <li>• 캔디바 (3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아마인 (3.5)</li> <li>• 호두 (2.3)</li> <li>• 연어 (2.1)</li> <li>• 송어 (1.7 - 2)</li> <li>• 콩 (1)</li> <li>• 생선 오일 보충물 (1.1)</li> </ul>

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Food and Nutrition Services**

Box 356057

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4163

© University of Washington Medical Center  
Heart-Healthy Guidelines  
Korean  
02/2007  
Reprints: Health Online





# Heart-Healthy Guidelines

Here are guidelines from the American Heart Association on how to live a heart-healthy lifestyle. They provide information to help you reduce risk for heart disease and make healthy choices about eating and exercise.

## Eat a Diet Rich in Fruits, Vegetables, and Whole Grains

Fruits, vegetables, and whole grains contain antioxidants, phytochemicals, vitamins, and minerals, which all contribute to a healthy body and prevention of disease. These foods also contain fiber, which not only keeps the digestive tract in good health, but can help the body absorb less cholesterol to keep your cholesterol under control.

- Include at least 5 servings of fruits and vegetables in your meal plan every day.
- Choose fresh produce in a variety of colors to maximize these effects.
- Limit “white” foods such as breads, rice, and potatoes.

## Emphasize Good Fats

Saturated fats and trans fatty acids contribute to an increase in cholesterol, which clogs arteries. It is best to choose protein sources low in fat such as legumes, nonfat milk, and lean meats. Always check nutrition labels for trans fats content. Estimate the amount of saturated fat in the diet according to your calorie intake:

Calories per Day	Saturated Fat (grams)
1,200	9
1,500	11.5
2,000	15

**Questions? Schedule an appointment with a dietitian to make a diet plan that is right for you.**

- Replace butter, margarine, and shortening with oils such as olive and canola oil, which contain mono- and polyunsaturated fats.
- Omega-3 fats are found in foods such as fish and actually help lower your bad LDL cholesterol and raise your good HDL cholesterol.
- Eat 2 servings of fish or fish oil per week. If you have coronary heart disease, then 1 gram daily is recommended. If your cholesterol is high, then 2 to 4 grams daily are recommended.
- Limit saturated fats to no more than 7% of your calorie intake. Saturated fats are found in animal products such as meat and dairy.
- Trans fatty acids should be eliminated completely and are found in processed foods.

### **Increase Physical Activity**

Physical activity will help with weight loss and reducing risk of heart disease. Researchers found that losing 10% of body weight can lower your cholesterol and blood pressure and improve your risk status.

- Do 30 minutes of some kind of activity every day.
- Decrease sedentary behaviors such as watching television or playing computer games.
- To get started:
  - Set a goal.
  - Use a pedometer to see how far you walk each day.
  - Make exercise a priority.

### **Limit Added Sugars and Sodium**

- Reduce sodium to 2300 milligrams (mg) daily to help to lower blood pressure.
- Remember to read food labels. Sodium is high in processed foods such as frozen dinners or canned items.
- Added sugars in sweetened products like candy, soda, and bakery items are calorie-rich, nutrient-poor additions to the diet. They contribute to weight gain and can even increase your triglycerides and lower your HDL as the body turns the extra sugar into fats.

## Questions?

Call 206-598-4163

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Food and Nutrition  
Services:  
206-598-4163

---

---

---

---

## Sources of Fats (number of grams)

Saturated Fats (g)	Trans Fats (g)	Omega-3 Fats (g)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Butter (7)</li><li>• Cheese (6)</li><li>• Ground beef (4.5)</li><li>• Pork loin (4)</li><li>• 2% milk (3)</li><li>• Doughnut (2.5)</li><li>• Chicken breast (1.5)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• French fries (8)</li><li>• Doughnut (5)</li><li>• Cake (4.5)</li><li>• Shortening (4)</li><li>• Crackers (3)</li><li>• Margarine (3)</li><li>• Potato chips (3)</li><li>• Candy bar (3)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flaxseed (3.5)</li><li>• Walnuts (2.3)</li><li>• Salmon (2.1)</li><li>• Trout (1.7 to 2)</li><li>• Soybeans (1)</li><li>• Fish oil supplement (1.1)</li></ul>