



건강한 심장을 위하여

고려대학교 구로병원
심혈관센터
오동주



Kiss from a Rose
wedding, party & flower

심장병을 예방하려면?

- 언제부터?

정답: 두 살

- 비만어린이: 흡연자와 같다

심장, 암, 뇌졸중 예방

1. 음식
2. 운동
3. 금연
4. 스트레스 관리

건강에 나쁜 음식



1. 정제된 육류 > 빨간 육류

- 120만명 조사: 협심증, 뇌졸중, 당뇨
- 정제된 육류: 협심증 42%증가
당뇨 19% 증가
뇌졸중 ?

건강에 나쁜 음식

2. 튀긴음식



; 각종 식용유, 튀김, 과자 및 비스킷, 케이크,
마가린, 쇼트닝, 마요네즈, 라면, 냉동피자,
팝콘, 크로쌍, 프렌치 프라이 등

건강에 나쁜 음식

2. 튀긴음식

- 트랜스지방
- 포화지방보다 심장병 4~10배 더 발생
- LDL↑, HDL↓, 일부 암 발생
- 태반통과



건강에 나쁜 음식

3. 포화지방

- 섭취 후 나쁜 콜레스테롤로 바뀐다.
- 빨간 고기에 많다.
- 조리법의 개선



건강에 나쁜 음식



4. 하얀음식

- 설탕
- 소금
- 흰밥
- 흰밀가루



건강에 좋은 음식

1. 야채와 과일

- 항산화물질, 비타민, 미네랄이 많다
- 하루에 7번 이상 섭취



건강에 좋은 음식



2. 생선

- 심장병 40% 감소, 부정맥 사망 감소
- 일주일에 두 번(두툽한 손바닥만한 것)
- 가능하면 등푸른 생선
- 튀기지 말것

건강에 좋은 음식

3. 정제되지 않은 곡류

- 현미, 귀리
- 잡곡



건강에 좋은 음식

4. 콩

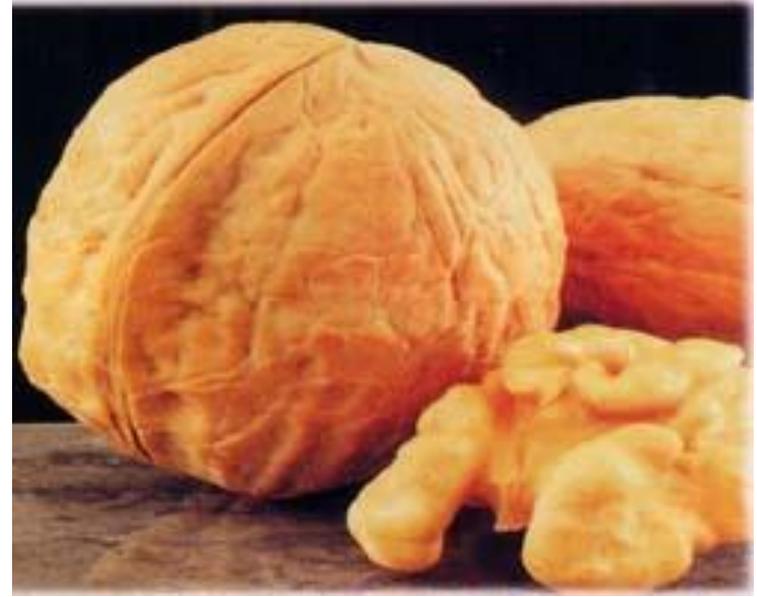
- 대두
- 검정콩



건강에 좋은 음식

5. 견과류

- 땅콩
- 호두
- 잣



건강에 좋은 음식



6. 마늘, 양파 등

7. 해조류

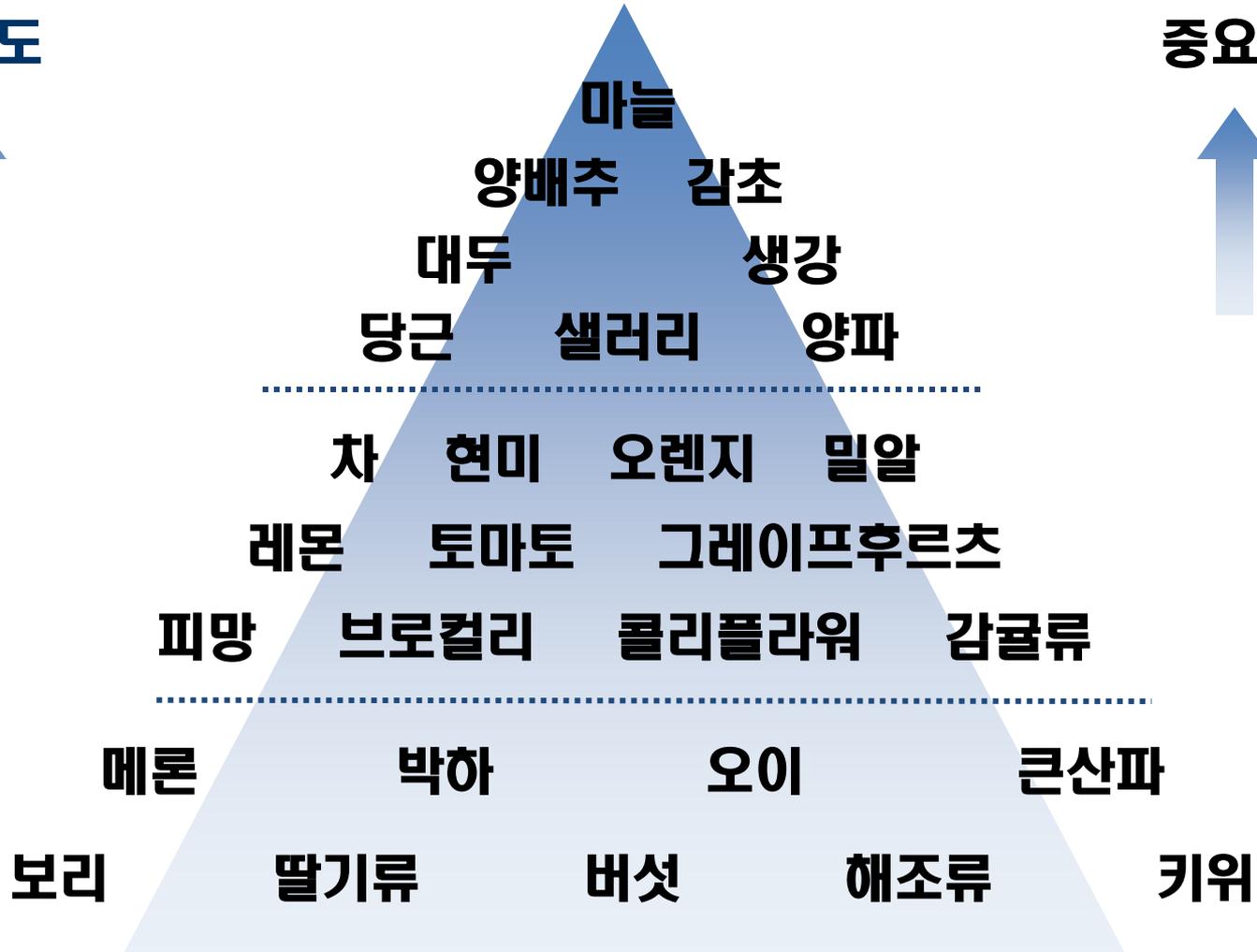


항암 효과가 기대되는 식품

중요도



중요도





기타 음식

1. 달걀?
2. 전복, 해삼?
3. 새우, 오징어, 낙지?
4. 술?
5. 우유?
6. 올리브유?





Kiss from a Rose



감사합니다.

건강하시고,

행복한 하루 되세요 ^▽^

