

# 뇌졸중 환자 콜레스테롤을 줄이기 위한 식습관



# 콜레스테롤과 뇌졸중

체내 콜레스테롤 과다



혈관에 쌓임



뇌졸중 발생 위험 ↑



동맥경화 유발



“LDL 콜레스테롤 수치,  
이렇게 유지해 주세요.”

LDL 콜레스테롤  
정상 범위

130 mg/dL 이하

뇌졸중 환자 LDL  
콜레스테롤 권장 범위

70 mg/dL 이하



# 콜레스테롤 섭취 줄이는 식습관



지방 함량 많은  
가공식품 X

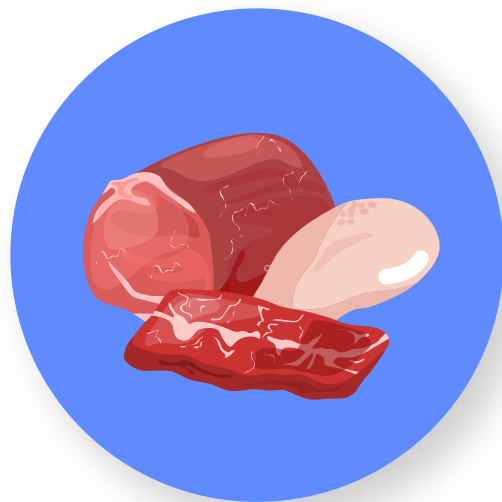


튀김 X, 찜이나  
구이 O

평소 콜레스테롤과 포화지방  
함량이 높은 식품 섭취를  
제한해야 합니다.



불포화 지방산이 많은  
등푸른 생선 섭취(주2~3회)  
및 견과류 섭취



육류 섭취 시, 기름 적은  
살코기 부위 먹기  
(닭고기는 껍질 제거)





**소중한 사람들에게**  
**올바른 건강 정보를**  
**공유하세요**



weknew