

가

가

가

(, , ,), , ,

가
가

35%

HMG CoA

(, ,)

ACAT, CETP
(HDL)

가

가

, gallic acid,

가

가

가

가

가

가

가

(粒狀)
(穀類:grain crops)

(薯類)

(禾穀類:cereal crops)

(豆類:pulses crops)

()

(常食)
가

가

가

가

가

가,

가

가

가

가

()

가

1 :

가

, 100 300

400g 2000cc 가 100 3
1

180g

1kg 3,000cc 95% 가 80 2
1

150

g

1 :

가, , 5~10% , 0.2~0.5%

2 :

가, , 5~10% , 0.2~0.5%

3 :

가, , 5~10% , 0.2~0.5%

1 :

1 100g 가 1% , 30
HDL 5% 가 5%, 8%

2 :

2 100g 가 1.5% , 30
10% HDL 7% 가 6%,

가

1.

,

.

2.

, 가,

,

0.2~0.5 %

5~10 %

가

,

.

3.

2

,

,

,

,

,

,

가

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

.