

ХОЛЕСТЕРИН – природный жирный спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех живых организмов. Около 80% холестерина вырабатывается самим организмом человека: (печенью, кишечником, надпочечниками, половыми железами), остальные 20% поступают с пищей.

Функции холестерина:

- Участвует в производстве половых гормонов (андрогенов и эстрогенов);
- Необходим для производства гормонов, секретируемых надпочечниками (кортизол, кортикостерон, альдостерон и др.);
- Обеспечивает обмена веществ жирорастворимых витаминов, включая витамины А, D, Е и К;
- Формирует и поддерживает клеточные мембраны, препятствует разрушению углеводов в мембранах;
- Служит вспомогательным веществом в продукции желчи;
- Изолирует нервные волокна.

Высокий уровень холестерина может приводить к:

- Атеросклерозу
- Инфаркту миокарда
- Инсульту
- Стенокардии
- и др. сердечнососудистым заболеваниям.

Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Как можно снизить уровень холестерина:

Улучшить свой рацион питания

1) «Принимать 5 порций» - Потреблять фрукты и овощи пять раз ежедневно: Фрукты и овощи содержат вещества, способствующие предупреждению инфарктов и инсультов. Они предохраняют кровеносные сосуды, ткань сердца и головного мозга. Следует есть свежие фрукты или овощи, по меньшей мере, пять раз ежедневно (400-500 грамм ежедневно). Какое количество составляет одна порция? Один среднего размера банан, яблоко, апельсин или манго составляет порцию фруктов. Две столовые ложки приготовленных овощей или один большой помидор составляют порцию овощей.

2) Избегать потребление соли и соленой пищи:

Многие консервированные продукты, такие как соленья и соленая рыба, содержат много соли. Кроме того, быстро приготовляемая пища, такая как картофель фри, часто содержит много

дополнительной соли. Приготовленные продукты питания, такие как замороженные обеды, также могут быть очень солеными. Старайтесь не добавлять соль в свою пищу. Полезный совет – ежедневно потреблять менее одной чайной ложки (5 грамм) соли.

3) Потреблять больше клетчатки:

Клетчатка предохраняет от инфарктов и инсультов. Источниками клетчатки служат фасоль, бобы, чечевица, горох, овсяная крупа, фрукты и овощи.

4) Есть жирную рыбу не менее двух раз в неделю:

Рыбные жиры содержат «полезные» жиры, называемые жирными кислотами омега-3, такие как ЭПК (эйкозапентаеновая кислота) и ДГК (докозагексаеновая кислота). Они предохраняют людей от инфарктов и инсультов путем предотвращения образования сгустков крови. Одна порция рыбы по объему приблизительно равна колоде игральных карт. Также полезны добавки, содержащие рыбий жир.

5) Ограничить потребление жирной пищи:

Все жиры богаты энергией и вызывают увеличение веса, если не сжигать их посредством сохранения физической активности. Некоторые жиры с большой вероятностью повышают риск возникновения инфаркта и инсульта:

- Насыщенные жиры и трансжиры (маргарин, животные жиры) ведут к

накоплению «плохого» холестерина в крови и повышают риск заболевания сердца. Старайтесь ограничить потребление этих жиров.

- Ненасыщенные жиры (орехи) являются менее опасными, но они, тем не менее, способствуют увеличению веса. Их следует потреблять в умеренном количестве.

Рекомендации по сокращению жира при приготовлении пищи

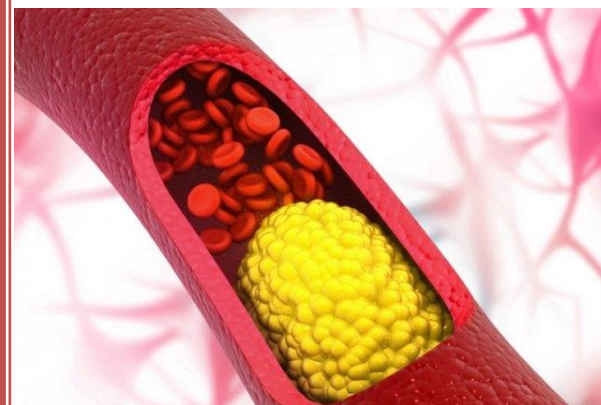
- Используйте лишь небольшое количество масла при приготовлении пищи.
- Вместо того, чтобы жарить пищу на сковороде, запекайте ее, жарьте на открытом огне, варите, готовьте на пару или пользуйтесь микроволновой печью.
- Перед приготовлением мяса снимите с него жир и пленку.
- Потребляйте куриное мясо вместо красного мяса, такого как говядина, свинина и баранина.

*Врач лабораторной диагностики
Фурсевич Елена Олеговна*

Учреждение здравоохранения
«29-я городская поликлиника»

Сайт в Интернете:
www.29gp.by

Как снизить холестерин без лекарств?



2023 г.