

Что такое холестерин и насколько он опасен для здоровья?



Холестерин – самый известный и широко употребляемый медицинский термин. Самое распространённое мнение - холестерин это плохо, он ведет к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению и так далее. Но так ли он вреден? Давайте разбираться.

Что такое холестерин? Это органическое вещество жировой природы, которое содержится в составе мембран всех клеток животных и человека. Он обеспечивает устойчивость клеточных мембран; синтез стероидных и половых гормонов, витамина D и желчных кислот; предохраняет эритроциты от воздействия гемолитических ядов.

Что значит «хороший» и «плохой» холестерин? На самом деле, холестерин - един. А плохим или хорошим его делают жиры, белки, другие вещества. В соединении с ними образуются комплексы, называемые *липопротеинами*. От состава этих веществ зависит, каким будет холестерин - «плохим» или «хорошим». Например, в составе липопротеинов низкой плотности (ЛНП или ЛПНП) он плохой. Из таких комплексов холестерин оседает на стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Они, в свою очередь, вызывают атеросклеротические изменения сосудов и нарушения кровообращения в магистральных сосудах, повышают риск ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов.

Вместе с тем исследования ученых, показали, что холестерин ЛПНП уничтожает опасные для здоровья бактериальные токсины. То есть, холестерин, который мы считаем плохим, укрепляет иммунитет. Однако это правило действует только в том случае, если уровень плохого холестерина соответствует норме.

Какие факторы могут привести к повышению уровня «плохого» холестерина: употребление алкоголя и табака, малоподвижный образ жизни и предпочтение пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров (фастфуд), несбалансированное питание, наличие некоторых хронических заболеваний.

Кто в группе риска повышенного холестерина в крови: люди с ожирением, сахарным диабетом 2 типа, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вредными привычками, применяющие длительное время гормональные лекарственные препараты, ведущие малоподвижный образ жизни, старше 50-ти лет.

Как снизить холестерин?

- *Употреблять в пищу больше продуктов с ненасыщенными жирами:* морская рыба, маслины, авокадо, орехи и семечки, оливковое, льняное и подсолнечное масло, фрукты и овощи, цельные злаки, отруби, овсяная крупа. свежевыжатые соки с мякотью, зелёный чай.
- *Отказаться от употребления алкоголя и табака.*
- *Больше двигаться.* Физическая активность позволяет не только снизить количество вредного холестерина в крови, но и повысить концентрацию хорошего, улучшает кровообращение и укрепляет сосуды, увеличивая их проходимость.
- *Избегать стрессов и полноценно отдыхать,* поскольку нервное перенапряжение приводит к спазму сосудов и накоплению вредного холестерина.

- *Наладить режим и рацион питания.* Отдавайте предпочтение блюдам, сделанным в духовке, на пару или сваренным в воде. Также не пропускайте завтрак, употребляйте все продукты питания с учётом их калорийности и количества холестерина в них. Помните, что ограничение или исключение из рациона продуктов, содержащих повышенное содержание холестерина, не приводит к его нормализации в крови
- Обязательно *лечить все болезни*, пока они не приняли хроническую форму. Особенно если это связано с печенью и желчевыводящими путями: от состояния этих органов зависит степень «утилизации» плохого холестерина.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервоедова Екатерина Васильевна