

## Продукты, снижающие холестерин



Известно, что состояние здоровья напрямую зависит от пищевых привычек и питания в принципе. Рациональное питание с употреблением здоровых продуктов способствует тому, что организм работает слаженно, затрачивает именно столько энергии, сколько получает. В то время как переизбыток, употребление жирной, копченой, соленой пищи приводит к тому, что организм начинает откладывать жиры, происходит выработка холестерина, который в свою очередь «забивает» сосуды, препятствуя нормальному кровообращению. Высокий уровень холестерина в организме приводит к тому, что страдает в первую очередь сердечно-сосудистая система, поэтому необходимо уделить особое внимание продуктам, которые снижают уровень холестерина.

### Чем опасен высокий уровень холестерина?

Важно понимать, что в норме холестерин необходим каждому человеку. Опасность появляется тогда, когда холестерин превышает допустимые нормы. Холестерин подразделяется на два вида:

- ЛПВП (липопротеин высокой плотности);
- ЛПНП (липопротеин низкой плотности).

Опасность представляет именно второй вид холестерина, поскольку он несет жировые клетки в сосуды, способствуя появлению жировых бляшек. ЛПВП холестерин, наоборот, выводит жир из клеток. Повышенный холестерин нельзя почувствовать, поскольку у него нет никаких особенных симптомов. Высокий уровень холестерина приводит к образованию бляшек, в результате этого просвет в кровеносных сосудах становится меньше.

При повышенном холестерине могут развиваться следующие последствия:

- риск развития инфаркта миокарда;
- появление коронарной болезни, при которой происходит повреждение артерии, доставляющей кислород и кровь к сердечной мышце;
- закупорка артерий;
- риск развития атеросклероза.

Существуют разнообразные факторы, которые влияют на уровень холестерина. В некоторых случаях человек сам становится виновником высокого показателя:

1. Неправильное питание. Существуют продукты, которые содержат высокий уровень холестерина, но это совершенно не означает, что их употребление повысит показатель у человека. На уровень холестерина влияют насыщенные жиры, присутствующие в жирном мясе, сладких продуктах, колбасе, твердых сырах и многих других продуктах.
2. Малоактивный образ жизни. Доказано, что люди, не занимающиеся никакой физической активностью, имеют уровень холестерина выше, чем те, кто ведет активный образ жизни.
3. Присутствие вредных привычек – курение и алкоголь. Данные привычки приводят к тому, что холестерин в крови превышает показатели нормы.
4. Избыточный вес. Человек может иметь лишний вес по разным причинам, но часто это вызвано употреблением неправильных продуктов, которые и повышают холестерин.

### Что нужно употреблять в пищу, чтобы снизить холестерин?

Если существуют продукты, повышающие холестерин, то естественно, что существует и та пища, которая снижает его:

1. Оливковое масло считается диетическим продуктом, содержащим только растительные жиры. Диетологи рекомендуют заменять растительное масло на оливковое, поскольку оно легче усваивается организмом и не приводит к повышению холестерина.
2. Орехи, благодаря высокому содержанию витаминов, минералов и растительных жиров, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему.
3. Цитрусовые содержат в себе большое количество вещества пектина, который попадая в желудок, выводит из него лишний холестерин. Благодаря употреблению цитрусовых, холестерин даже не

успевают попасть в кровь, вся работа происходит в желудке. Употребляйте один апельсин или несколько мандаринов раз в день, за 30 минут до или после основного приема пищи.

4. Зеленый чай богат содержанием танина, который контролирует уровень холестерина в организме. Старайтесь заменять кофе и черный чай на зеленый, чтобы привести уровень показателя в норму.

5. Болгарский перец богат витаминами, оказывает положительное действие на сердечные сосуды, понижает уровень холестерина и даже имеет противосклеротическое действие.

6. Морская рыба содержит Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, положительно влияющие на весь организм человека, в том числе и на сердечную систему.

7. Баклажаны имеют в своем составе калий, незаменимый для эффективной работы сердечно-сосудистой системы, кроме того они способствуют снижению холестерина в крови.

8. Бобовые, так же, как и цитрусовые, содержат в составе пектин, снижающий количество холестерина.

9. Морковь – еще один продукт, содержащий в себе ценнейший пектин, поэтому употребляйте 2 небольшие морковки в день и со временем вы понизите уровень холестерина на 10%!

10. Чеснок – это удивительный продукт, который полезен для всего организма в целом. Но вот вам еще один факт про чеснок – он уменьшает количество вредного жира в клетках.



*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*