

Холестерин: что нужно знать.

Проблема повышенного содержания холестерина в крови волнует многих, т.к. с этим состоянием связывают причину атеросклероза – заболевания с очень неприятными последствиями.

Что нужно знать о холестерине?

Холестерин – это вещество, относящееся к липидам, т.е. жирам. Около 2/3 холестерина производится нашей печенью, остальная часть поступает в организм с пищей. При излишках холестерина в крови он откладывается с внутренней стороны стенки артерий в виде атеросклеротических бляшек. При постепенном их росте просвет сосудов суживается, что серьёзно затрудняет кровоток. Создаётся риск развития инфарктов, инсультов и др. опасных угроз здоровью.

Но с холестерином не все так однозначно, и считать его абсолютным врагом было бы неправильно. В нашем организме холестерин выполняет многие жизненно важные функции. Коротко их перечислю. Холестерин служит материалом для построения мембран клеток, из которых состоит человеческий организм. Холестерин связывает некоторые яды и обезвреживает их. Он участвует в биосинтезе половых гормонов – тестостерона и эстрогена, а так же гормона кортизона, который играет важную роль в обмене веществ. С помощью холестерина в печени образуются желчные кислоты, необходимые для переваривания жиров. Последними исследованиями выявлено, что холестерин влияет на наши умственные способности и отвечает за нормальное зрение. Вот сколько процессов зависит от холестерина – практически незаменимого вещества, хотя он и ассоциируется у многих прежде всего с опасными атеросклеротическими бляшками.

Как же относиться к холестерину?

Все зависит от баланса его фракций у каждого конкретного человека. Уже давно холестерин поделили на «хороший» и «плохой». Разберёмся в этом делении. Холестерин не способен растворяться в крови, поэтому не может самостоятельно перемещаться с её током по сосудам. В этом ему помогает липопротеиды – так называются комплексы из белков и жиров. Они разносят холестерин по организму. Существуют два основных вида липопротеидов – липопротеиды высокой плотности (далее – ЛПВП) и низкой (далее – ЛПНП). Холестерин, который переносится ЛПНП, легко выделяется в кровь и образует атеросклеротические бляшки. Это «плохой» холестерин, именно он способствует развитию атеросклероза. ЛПВП собирают «излишки» холестерина в крови и транспортируют их в печень, откуда они удаляются из организма. Холестерин ЛПВП называется «хорошим» - он препятствует развитию атеросклероза.

Если в работе организма наступает «сбой», то холестерина ЛПНП становится намного больше, чем холестерина ЛПВП. В результате холестерин накапливается в крови и становится материалом для образования атеросклеротических бляшек. А чем это грозит, известно. Изложенная схема превращений холестерина сильно упрощена, но принцип сохранен.

Одной из весомых причин сбоя в системе является неумеренное употребление продуктов с повышенным содержанием холестерина. В борьбе с холестерином не стоит доходить до фанатизма, вспомним о многих его полезных свойствах. Но если анализы показывают, что

с вашим холестерином не все в порядке, следует придерживаться определенной диеты. При этом важно понимать, что переизбыток вообще и увлечение всякими «вкусностями» до добра не доведет.

Каких диетических рекомендаций следует придерживаться? Общее направление – как можно больше фруктов и овощей и как можно меньше животных жиров и др. пищи с высоким содержанием холестерина. Но «пройдемся» по всему списку продуктов.

Начнем с мясных. Самыми безопасными из них считаются курица и индейка без кожи, дичь, крольчатина. Самыми опасными – свинина, жирные сорта говядины и баранины, субпродукты, сало, колбасы. Постная говядина и телятина не так вредны, но их количество так же нужно ограничивать.

Рыба и морепродукты. Полезна морская рыба, особенно жирная, выловленная в северных морях, т.к. она богата насыщенными жирными кислотами класса омега-3, препятствующими развитию атеросклероза. Креветки, кальмары, икра рыб содержат много холестерина, поэтому их употреблять не рекомендовано.

Молочные продукты. Не следует увлекаться сметаной, сливками, сгущенкой, жирными сортами сыра, сливочным мороженым. Но полностью отказываться от молочного не нужно. Просто надо приобретать молоко, кефир, йогурты с содержанием жира не более 1-1,5%, творог 0-5%, сыры 15-20%.

Яйца. Белок можно в питании не ограничивать, а желток употреблять редко.

Овощи и фрукты. Вот их можно есть в любом виде и количестве, при этом не забывать об особой пользе бобовых: фасоли, чечевицы, гороха. Жареный картофель можно позволить себе не чаще одного раза в месяц.

Вообще при приготовлении пищи нужно отдавать предпочтение варке, тушению, запеканию, но не жарке.

Масла. Употребление сливочного масла следует максимально ограничить. Пользоваться растительными маслами, лучше нерафинированными, первого холодного отжима. Гипертоникам нужно учитывать, что рапсовое масло повышает артериальное давление. Кондитерские и хлебобулочные изделия. Лучше приобретать хлеб из муки грубого помола, хлеб с отрубями, хлебцы и крекеры – из ржаной или гречневой муки. Торты, разнообразные пирожные, печенье, особенно сдобное, должны быть под запретом. Полезны каши из различных круп. Покупая макароны, нужно выбирать те, которые сделаны из твердых сортов пшеницы.

О супах. При их варке нужно тщательно снимать с мясных бульонов весь жир – именно в нём находится основная часть холестерина. Курицу нужно варить без кожи.

И отдельно – о майонезе, промышленных соусах, тяжелых сортах маргарина и др. трансжирах – об их существовании лучше вообще забыть.

Для снижения холестерина в крови, кроме соблюдения гипохолестериновой диеты, важно поддерживать нормативную массу тела и быть физически активным.

Определённую роль в развитии атеросклероза играет наследственность. Она не подлежит коррекции. Всё остальное можно изменить: и характер питания , и образ жизни. Стоит только взять себя в руки.

Берегите себя.