

Многие отказывают себе в лишнем блинчике на Масленицу, опасаясь того самого «холестерина», о котором так много говорят, но так мало знают. Где именно он содержится, какой бывает, чем именно опасен и как встретить Масленицу без страха и вреда?

В Масленичную неделю мы традиционно съедаем огромное количество блинов, хотя всем хорошо известно, что блины – жирная пища, которую трудно назвать полезной. Но, кроме лишних сантиметров на талии, блины опасны из-за... холестерина?

Холестерин – это жирный спирт, содержащийся во многих живых организмах. В человеческом теле его вырабатывают сразу несколько органов – печень, почки, надпочечники и некоторые органы половой системы. Естественным путём вырабатывается около 80 % всего холестерина в теле человека, остальные 20 % попадают в него с пищей. Иногда это соотношение может нарушаться. Кроме этого, некоторые факторы могут вызвать усиленную выработку холестерина внутренними органами или, наоборот, замедлить её.

Какой бывает?



Поступая в организм из пищи, холестерин проникает в кровь, где превращается в сывороточный холестерин, который делится на «хороший» и «плохой».

«Хороший» холестерин образуют так называемые липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), которые занимаются очищением артерий.

«Плохой» холестерин формируется из липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), которые при малейшем избытке начинают вредить: забивают стенки сосудов атеросклеротическими бляшками.

Липопротеиды высокой плотности («хороший» холестерин) мы получаем из полезных мононенасыщенных жиров, которые содержатся в орехах, бобовых, кукурузе, и полиненасыщенных жирных кислот, которых много в растительных маслах, птице, рыбе.

«Плохой» холестерин поступает к нам из сливочного масла, мяса, яичных желтков, молока.

Проверь себя

Как узнать, насколько безопасен ваш уровень холестерина? Обычно измеряют общее количество этого компонента в крови, но этого не совсем достаточно, так как возможен выраженный атеросклероз при низких значениях и маловыраженный – при высоких цифрах. Всё зависит от соотношения липопротеидов высокой и низкой плотности. Их определяют отдельно, и уже тогда ясна вся картина.

Оптимально, чтобы показатель ЛПВП («хороший» холестерин) был достаточно высок (не менее 35 мг/дл, идеально – 65–70 мг/дл), уровень ЛПНП («плохой» холестерин) – низок (менее 130 мг/дл), а общее количество сывороточного холестерина не превышало 200 мг/дл.

Какая польза?

Холестерин организму просто необходим – он входит в состав мембран клеток тела, используется для синтеза многих гормонов, желчных кислот, необходимых для пищеварения. Холестерин занимает одно из первых мест в списке мощнейших антиоксидантов – он защищает внутриклеточные структуры от разрушительного действия свободных радикалов. Жиры, содержащие холестерин, отвечают за усвояемость важных витаминов, среди которых А, Е, D, К – без них ни один организм не может полноценно функционировать.

Без холестерина нет атеросклероза!

Холестерин опасен при его повышенном уровне. Лишний холестерин, откладываясь на стенках сосудов, которые питают мозг, сердце и другие органы, образует жировые

полоски. Постепенно утолщаясь, эти полоски превращаются в бляшки, суживают просвет сосудов или закупоривают его – так развивается атеросклероз. Со временем холестериновые бляшки пропитываются известью, что приводит к нарушению тока крови и омертвлению части сердечной мышцы или головного мозга.

Основные болезни сердечно-сосудистой системы, такие как инфаркт, атеросклероз, стенокардия, возникают при нарушении показателей липидов в плазме крови.

Повышение уровня холестерина не вызывает никаких симптомов, и зачастую человек даже не подозревает о надвигающейся проблеме.

Существуют факторы риска развития «холестериновых» болезней, среди которых:

– **Сидячий образ жизни.** Недостаточное количество физических упражнений приводит к накоплению «вредного» холестерина и последующему риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Что делать? Если времени и сил для интенсивных занятий спортом нет, просто добавьте к своему ежедневному расписанию 30–40 минут ходьбы и пользуйтесь лестницами вместо лифтов.

– **Лишний вес.** Высокий уровень холестерина часто связан с избыточным весом.

Ожирение является предвестником потенциальных сердечно-сосудистых заболеваний.

Что делать? Как известно, чтобы избавиться от лишнего веса, нужно первым делом – похудеть.

– **Курение.** Увеличивает вязкость крови и способствует сужению артерий, что негативно сказывается на уровне холестерина и способствует появлению болезней сердца.

Что делать? Как можно скорее отказаться от вредной привычки.

– **Потребление продуктов с высоким содержанием холестерина и насыщенных жиров.** Повышает уровень «плохого» холестерина.

Что делать? Если хотите уберечь своё сердце – следите за тем, что вы едите. Жирная свинина, говядина и телятина – источник вредных моножиров. Остерегайтесь молочных продуктов повышенной жирности – особенно масла, маргарина и сыра. Читайте этикетки: если в состав продукта входит кокосовое или пальмовое масло – ни покупать, ни есть его не стоит.

– **Наследственность.** Если у ваших родителей или других родственников повышенный уровень холестерина, то вы автоматически попадаете в группу риска.

Что делать? Регулярно проверять уровень холестерина в крови.

– **Возраст старше 50.** После 20 лет уровень холестерина начинает медленно расти, вне зависимости от питания и телосложения. У мужчин после 50 лет холестерин останавливается на достигнутом к этому времени уровне. У женщин холестерин

остаётся на достаточно низком уровне вплоть до менопаузы, после чего резко растёт.

Если вы попадаете хоть в одну группу риска, то стоит относиться внимательнее к тому, что вы едите, и, конечно, не перебарщивать с жирным, вкусным и сладким – ни в будни, ни в праздники. Правильная диета поможет подтянуть до нормы полезный холестерин и до минимума извести вредный.

Важно помнить, что повышению уровня вредного холестерина способствуют:

Молочные продукты. Молоко, сыр, сливки и другие молочные продукты выбирайте пониженной жирности – жирное молоко очень богато холестерином.

Красное мясо. Забудьте о свинине и говядине, идеальный вариант – белое мясо птицы, особенно индейки, которая считается самой диетической.

Мясные субпродукты. Потребление колбас, копчёностей, паштетов, сала и икры лучше свести к минимуму.

Маргарин. В основном маргарин делают на основе транс-жиров, которые, по подсчётам американских статистов, убивают около 150 000 человек в год только в Соединённых Штатах.

Фаст-фуд. Продукты быстрого приготовления содержат те же транс-жиры – это поп-корн, пончики, чипсы, жареная картошка.

Яйца рекомендуется также ограничить и есть не более 2–3 штук в неделю.

Празднуя Масленицу, помните – во всём важна умеренность! Лучше не съесть лишний блинчик или отказаться от слишком жирной и сладкой начинки, чем потом бороться с лишними килограммами на бёдрах или ощутить на себе всю силу действия «плохого» холестерина.

{pageviews 00 none} *Информация предоставлена [сайтом](#):*
