



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание.
Повышенный холестерин**

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Повышенный холестерин / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Если вы заботитесь о своем здоровье, придерживаетесь принципов здорового образа жизни, то наверняка много слышали о проблемах, связанных с холестерином, которые с каждым днем становятся все актуальнее. Холестерин повышает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы столкнулись с этой проблемой, то вам следует знать, что в повышении холестерина «виноваты» продукты, которые вы употребляете в пищу.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Введение	6
Что такое холестерин	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Марина Смирнова

Лечебное питание.

Повышенный холестерин

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

Введение

Возможно, вы не раз слышали о холестерине, но не придавали этому особого значения, считая, что данная проблема вас не касается.

Согласно статистическим данным, каждый пятый житель Земли имеет высокий уровень холестерина, что является прямой угрозой для сердечно-сосудистой системы.

В ходе исследований было установлено, что высокий уровень холестерина отмечается у:

- 11 % женщин в возрасте 35–44 лет;
- 21 % женщин в возрасте 45–54 лет;
- 37 % женщин в возрасте 55–64 лет;
- 18 % мужчин в возрасте 35–44 лет;
- 29 % мужчин в возрасте 45–54 лет;
- 34 % мужчин в возрасте 55–64 лет.

Можно ли исправить эту ситуацию с помощью коррекции питания и здорового образа жизни? Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо рассказать о холестерине.

Холестерин относится к жирам, необходимым нашему организму для нормальной жизнедеятельности. Если с пищей поступает большое количество этого вещества, то оно оседает на стенках сосудов, образуя так называемые бляшки, которые представляют опасность для них.

Последствия переизбытка холестерина в организме не ограничиваются образованием холестериновых бляшек и возникновением атеросклероза. По мнению английских ученых, в подобных случаях несколько ускоряется процесс старения организма. Люди, в крови которых присутствует большое количество этого вещества, нередко выглядят гораздо старше своих ровесников, у которых такой проблемы нет.

Если человек употребляет жирную калорийную пищу и не испытывает серьезных физических нагрузок – это прямой путь к накоплению холестериновых залежей. В этом случае организм получает большое количество жиров, которые не успевают перерабатываться и отправляются в кровь. Конечно же этот процесс гораздо сложнее и состоит из нескольких этапов, но вкратце суть его такова.

Другой путь накопления холестерина, когда человек старается не есть жирную пищу, но на его столе всегда присутствуют простые углеводы. Сами по себе эти вещества не способны влиять на холестериновый обмен, но при их переизбытке в рационе развивается ожирение, которое в свою очередь приводит к образованию холестериновых бляшек.

Выбирая диету для борьбы с лишним весом, важно помнить о том, что в питании должны присутствовать все необходимые вещества, в том числе и холестерин. Влияние этих веществ на сосуды и состояние здоровья зависит от того, в каком количестве они поступают в составе пищи.

Прежде чем корректировать питание и образ жизни, важно понять, с чем связано повышенное количество холестерина конкретно в вашем случае. Проанализируйте свои привычки. Если вы много курите, пьете крепкий кофе несколько раз в день, периодически употребляете горячительные напитки, а вместо сахара используете его синтетические заменители, то любой из перечисленных факторов может провоцировать повышение уровня инсулина, который влияет на выработку холестерина (80 % этого вещества продуцируется в организме под воздействием инсулина).

От состояния сосудов зависит работа всего организма и ваше самочувствие. Итальянские ученые доказали, что уровень холестерина оказывает влияние на сексуальное влечение. Чем больше этого вещества в крови у женщины, тем ниже ее либидо. У мужчин повышение холестерина в крови приводит к возникновению эректильной дисфункции. Поэтому важно не только снизить содержание этого вещества до минимума, но и восстановить его баланс.

Уровень холестерина в крови определяют два фактора – его естественное образование в организме в силу различных наследственных заболеваний и генетических отклонений и повышенное его содержание в продуктах питания.

Следует отметить, что чем раньше вы исключите из рациона пищу, насыщенную холестерином, тем больше у вас будет шансов сохранить сосуды здоровыми. Если вы сдали анализ крови на холестерин и его результаты вас не обрадовали – это повод для того, чтобы как можно скорее начать здоровый образ жизни и перестать употреблять вредные продукты.

Что такое холестерин

Сегодня много говорят о вреде холестерина, так что у большинства людей сложилось мнение, будто это вещество – яд для организма, от которого нужно защищаться любыми путями: есть только обезжиренные продукты и соблюдать строгую диету. На деле немалая часть подобной информации часто не соответствует действительности. Ниже представлены самые популярные мифы о холестерине, которые мы попытаемся развенчать в этой книге.

Миф 1. Холестерин – это всегда вредно

Повышенный общий уровень холестерина опасен для здоровья, однако само по себе это вещество необходимо для протекания жизненно важных процессов в организме. Оно участвует в выработке витамина D, в процессе образования в надпочечниках стероидных гормонов, женских половых гормонов эстрогена и прогестерона, мужского полового гормона тестостерона, а также имеет отношение к деятельности синапсов головного мозга и иммунной системы, в том числе обеспечивает его защиту от раковых клеток.

Значение холестерина в плане риска развития сердечно-сосудистых заболеваний не преувеличено, но важно учитывать, что развитию атеросклероза способствует избыток липопротеидов низкой плотности – «плохого» холестерина. Липопротеиды высокой плотности («хороший» холестерин), наоборот, защищают сосуды от патологических изменений.

Миф 2. Холестерин – первая причина заболеваний сердечно-сосудистой системы

Сам по себе повышенный холестерин не может являться первопричиной ни одного заболевания. В то же время холестериновый показатель служит индикатором работы обмена веществ. Что касается атеросклероза, то данное вещество является скорее фактором развития этой патологии. А к числу причин можно отнести неправильное питание, ожирение, вредные привычки, генетическую предрасположенность, заболевания печени, стрессы и гиподинамию. Они приводят к повышению уровня холестерина в крови, следствием чего является атеросклероз.

Миф 3. Самый высокий уровень холестерина у жителей США

Такое мнение сложилось из-за того, что в сознании людей прочно обосновался образ тучного американца, питающегося в основном фастфудом. Доля истины в этом есть, поскольку среди жителей этой страны высок процент тех, кто страдает ожирением. Однако, как ни странно, по среднему показателю уровня холестерина в крови (по данным ВОЗ) американские мужчины находятся на 83-м месте, а женщины – на 81-м, обойдя при этом такие страны, как Израиль, Норвегия, Ливия, Уругвай и др.

Миф 4. В куриных яйцах содержится большое количество холестерина, поэтому их лучше вообще исключить из питания

Содержание этого вещества в 1 яйце составляет более 2/3 рекомендованной суточной нормы. При этом не весь холестерин, попадающий в организм, усваивается в нем. Что касается исключения яиц из рациона, то это имеет смысл лишь в период проведения процедур очищения организма и в том случае, если вы придерживаетесь диеты с пониженным содержанием холестерина. Как только этот показатель придет в норму, необходимо вновь ввести яйца в питание. Ешьте их не ежедневно, а 2–3 раза в неделю и в отварном виде. Этот продукт богат легкоусвояемым белком, витаминами А, D, E, а также группы В, которые необходимы нашему организму.

Миф. 5. Повышенный уровень холестерина бывает только у людей преклонного возраста

Многие люди ошибочно полагают, что с проблемой высокого холестерина сталкиваются только пожилые люди. Однако многочисленные исследования показали, что первичное развитие атеросклероза может наблюдаться даже в возрасте 8 лет. Если анализ крови ребенка показал повышенный уровень холестерина, необходимо проконсультироваться с врачом, который назначит диету с минимальным количеством жиров. Программа питания детей, находящихся в группе риска, должна ограничивать ежедневное потребление холестерина. Показаны также регулярные физические нагрузки.

Миф. 6. Если на упаковке с каким-либо продуктом указано, что он не содержит холестерин либо его количество минимально, то он полезен

Количество этого вещества, которое указано на упаковке с продуктом, говорит о содержании пищевого холестерина, отличающегося тем, что он не полностью усваивается организмом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.