

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при повышенном
холестерине

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при повышенном
холестерине. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2013

Вечерская И.

100 рецептов при повышенном холестерине. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2013 — (Душевная кулинария)

Если уровень холестерина в крови выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчнокаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью несложной диеты, о которой мы расскажем вам на страницах этой книги. Обезопасьте себя от возникновения инфарктов, инсультов, вооружитесь информацией, мы расскажем вам о холестерине всё! Вы узнаете, что бывает не только «плохой», но и «хороший» холестерин, что за роль он играет в организме, каковы нормы его потребления и многое другое.

© Вечерская И., 2013

© Центрполиграф, 2013

Содержание

Предисловие	5
Принципы питания при повышенном холестерине	7
Продукты при повышенном холестерине	9
Добавки, снижающие уровень холестерина	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Вечерская

100 рецептов при повышенном холестерине. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Холестерин – это вещество, которое относится к липидам. Большая часть холестерина производится в печени (около 80 %), остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем. Он циркулирует в крови и используется в качестве строительного компонента для всех клеток организма (холестерин можно обнаружить в большом количестве в мышцах, мозге и печени, в составе оболочек клеток, нервной ткани, а также половых гормонов и витамина D). Он является источником энергии для скелетных мышц и необходим для связывания и переноски белков. Холестерин является жизненно необходимым веществом, поскольку он играет очень важную роль в метаболизме клеток. Холестерин также нужен для производства желчных кислот, которые помогают организму усваивать жиры.

Различают несколько жировых фракций холестерина: так называемый «хороший» холестерин – ЛПВП (липопротеины высокой плотности), «плохой» холестерин ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицериды. Для поддержания здоровья, необходимо постоянно поддерживать высокий уровень «хорошего» холестерина и снижать уровень «плохого».

Чем же отличаются между собой эти две фракции холестерина? Сам по себе холестерин одинаков, но в крови он находится в разных комплексах с другими жировыми и белковыми веществами. В результате появляются молекулы, в которых больше белка (ЛПВП), и молекулы, в которых меньше белка (ЛПНП). Первые микрочастицы плотные и компактные, они помогают переносить в печень излишки холестерина, из которого в дальнейшем формируются желчные кислоты, участвующие в пищеварении. Вторые микрочастицы большего размера, к тому же имеющие меньшую плотность.

Если холестериновых частиц слишком много, то в крови накапливается избыток холестерина. И вот тогда липопротеиды низких плотностей можно назвать «плохими» формами холестерина. Избыток холестерина «обживает» стенки кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений образуется соединительная ткань. Это и есть атеросклеротические бляшки, сужающие просвет сосудов и затрудняющие ток крови. Со временем бляшка вскрывается, как нарыв, и образуется тромб, который неуклонно растет. Постепенно он закрывает, как пробка, весь просвет сосуда, что мешает нормальной циркуляции крови. В конце концов, уплотняясь и разрастаясь, этот сгусток закупоривает сосуд. В результате тромбоза – инфаркт, инсульт, омертвление части мышцы сердца или головного мозга. Повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из факторов риска развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота.

Снижение уровня ЛПВП («хорошего» холестерина) на 1 % уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 1 %, а повышение уровня ЛПНП уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 3 %.

В организме человека ежедневно синтезируется от 1 до 5 г холестерина, еще 300—500 мг (около 20 % от общего количества) поступает вместе с пищей. И если у животных есть функция

регуляции синтеза холестерина, то у человека ее нет. Это значит, что если в организм животного будет поступать слишком большое количество холестерина вместе с пищей, то собственный синтез холестерина при этом прекратится. У человека этого не происходит, вот почему необходимо следить за его уровнем в крови.

Симптомы высокого уровня холестерина появляются из-за уменьшения кровотока в результате атеросклероза, и могут включать:

- стенокардию (боль в груди)
- перемежающуюся хромоту (синдром Шарко – боль в ногах при ходьбе)
- розовато-желтые отложения под кожей (ксантомы), особенно вокруг век или на сухожилиях голени (связанны с семейной гиперхолестеринемией).

Как уже отмечалось, высокий уровень холестерина может привести к серьезным проблемам. Поэтому очень важно понимать, какие существуют факторы риска, связанные с высоким уровнем холестерина. Ниже перечислены пять основных из них:

- Сидячий образ жизни. Недостаточное количество физических упражнений приведет к накоплению «вредного» холестерина (ЛПНП) и последующему риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

- Ожирение. Высокий уровень холестерина часто связан с избыточным весом. Ожирение является предвестником потенциальных сердечно-сосудистых заболеваний.

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

- Наследственность. Если у родственников повышенный уровень холестерина, то человек автоматически попадает в группу риска.

- Неправильное питание. Потребление продуктов с высоким содержанием холестерина и насыщенных жиров, повышает уровень «плохого» холестерина ЛПНП. Это самый распространенный и важный фактор риска.

Принципы питания при повышенном холестерине

Основная идея питания при повышенном холестерине – контроль способа приготовления пищи и значительное сокращение жиров животного происхождения. Холестерин попадает в организм в составе продуктов животного происхождения. Особенно много его в яичном желтке и печени.

Если уровень холестерина в крови выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчекаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью диеты.

Чтобы обезопасить себя от возникновения инфарктов, инсультов, атеросклероза, для начала нужно понизить уровень холестерина. Организм устроен так, что если мы получаем холестерин с продуктами, то и выводить из организма его излишки можно тоже с помощью других продуктов.

Ежедневная норма потребления холестерина с пищей не должна превышать 300 мг. А в 100 г животных жиров содержится 100—110 мг холестерина. Именно поэтому надо существенно сократить в рационе или вообще исключить потребление продуктов, содержащих холестерин или способствующих его перепроизводству в организме.

К таким продуктам относятся баранина, свинина, говядина, субпродукты (печень, почки, мозги), тушенка, паштет, пельмени, кожа кур, сырокопченая колбаса (в 100 г – 112 мг). Надо ограничить употребление докторской колбасы, сосисок и сарделек (в 100 г – 60 мг). Приготовив мясной бульон, остудить его и убрать с поверхности затвердевший жир, который уже готов осесть в виде бляшек на стенках сосудов. Мясные блюда лучше заменить соей, фасолью, чечевицей, горохом, которые отличаются высокой калорийностью и содержат много растительного белка. Весьма полезна рыба (кроме икры), особенно жирных сортов – скумбрия, сардины, лосось, сельдь. Они содержат омега-три-жирные кислоты, способные снизить риск инфаркта миокарда на треть.

Очень много холестерина в желтках, поэтому следует есть не более 3—4 яиц в неделю и употреблять их в пище без жира. Богаты холестерином и сливочное масло (в 100 г – 190 мг), сливки, сметана, жирный творог, цельное молоко. Водонерастворимый холестерин хорошо всасывается, находясь в окружении молекул жира. Именно поэтому лучше использовать не животные, а ненасыщенные, способствующие снижению уровня холестерина растительные масла.

Для заправки салата годится лимонный сок, специи, травы. А если уж брать майонез, то на основе растительного масла. Хлеб надо есть из муки грубого помола. Полезны каши, макаронные изделия. Надо избегать пирожных, бисквитов, лучше – овсяное печенье, фруктовое желе и крекеры. Соблюдение специальной диеты «экономит» 10—15 % холестерина. Впечатляющий результат для достижения нормы.

Итак, правила такие.

1. Необходимо убрать из рациона питания продукты, приготовленные с использованием маргарина и других кулинарных жиров: различные торты, пирожные, кексы, печенье, шоколад и прочие кондитерские изделия.

2. Исключить жареные блюда: картофель, курица, отбивные. Лучше выбрать нежирные сорта мяса, птицы или рыбы и готовить их путем запекания в духовке или на пару. Немного растительного масла можно добавить уже в готовое блюдо.

Пищу надо не жарить, а отваривать, запекать, тушить, а также готовить на пару и на гриле.

3. Необходимо полностью исключить из меню различные консервированные, копченые, соленые продукты.

4. Следует исключить или максимально сократить потребление мясных полуфабрикатов – всевозможные колбасы, сосиски, грудинки, сало и другие.

5. Отказаться следует и от такой пищи, как майонез, жирная сметана, мороженое и десерты.

С другой стороны, можно употреблять следующие продукты.

1. Увеличить в рационе долю продуктов, выводящих холестерин из организма – бобовые (горох, бобы, чечевица). Можно комбинировать зерновые и бобовые культуры, отлично сочетаются рис с чечевицей, горох и макароны.

2. Употреблять надо различные фрукты, содержащие пектин – это яблоки и другие фрукты и ягоды, которые при варке образуют желе. Растворимая клетчатка, которая находится в яблоках и в желеобразующих фруктах, поглощает холестерин и выводит его из организма. В свой ежедневный рацион питания обязательно нужно ввести две порции фруктов, особенно полезны фрукты с кожицей и мякотью. При этом не забудьте про цитрусовые – они должны быть обязательно: это мандарины, лимон, апельсины.

3. Полезны также соки на их основе с добавлением ананаса, моркови, лимона.

4. Мед содержит столько же антиоксидантов, борющихся с холестерином, что и яблоки. Каждый день следует принимать стакан воды с растворенными четырьмя столовыми ложками меда.

5. Рекомендуется добавлять в пищу диетическую растительную клетчатку. Ею богаты все зеленые листовые овощи – капуста, салаты, зелень. Можно употреблять уже готовую клетчатку в виде порошка (добавлять в салаты, супы, каши) или отрубей. Клетчатка обладает отличной гигроскопичностью, что позволяет ей поглощать из кишечника различные продукты жизнедеятельности человека, в том числе и холестерин.

Клетчатку можно получать на завтрак в виде каш (овсяная, пшенная, рисовая и другие), на обед вместе с супом, отрубями и фруктами, на ужин – с легким салатом и бобовыми. Желательно ежедневно употреблять не менее 35 г клетчатки.

6. Овощи – их стоит употреблять как можно чаще, желательно каждый день. Особенно полезно есть их сырыми, не добавляя масло и жир, а также сыры и всевозможные соусы.

7. Включать в рацион рыбу. Рекомендуются употреблять минимум два раза в неделю морскую рыбу, хотя бы по 100 г на порцию. Она содержит не только полезные микроэлементы (фосфор, йод), но и важнейшие омега-три-жирные кислоты, регулирующие уровень холестерина, артериального давления и вязкость самой крови, а следовательно и склонность к тромбообразованию. Самым полезным сортом рыбы для диеты по уменьшению уровня холестерина является лосось, так как он содержит в большом количестве омега-три-жирные кислоты. Выбирайте разную рыбу, но старайтесь, чтобы содержание омега-три в ней было высоким. Также будет полезна печень морских рыб и их рыбий жир.

Продукты при повышенном холестерине

Можно:

Оливковое масло содержит самое большое количество мононенасыщенных жиров. Улучшает работу желчного пузыря. Если пить оливковое масло натощак ежедневно, то холестериновые бляшки просто не будут откладываться на сосудах.

Хлопковое масло снижает уровень холестерина.

Овощи. Считается, что питание здорового человека должно содержать 400 г овощей (кроме картошки) ежедневно и круглогодично. Минимум треть должна быть в свежем виде. Из доступных овощей могут пойти капуста, морковь, свёкла. Морковь очищает кровь, выводит яды из организма, способствует рассасыванию тромбов. В день нужно съедать 2 морковки. Репа обладает мощнейшим холестеринснижающим действием. Полезны и баклажаны, все бахчевые и кабачковые культуры: огурцы, кабачки, цуккини, тыква.

Салат приносит в организм фолиевую кислоту, помогает развитию новых клеток в организме.

Из птицы нужно есть индейку и курицу (утка и гусь относятся к продуктам, содержащим большое количество холестерина). Птица должна готовиться без кожи, потому что в ней максимум холестерина и жира.

Из мяса надо употреблять телятину, молодую баранину без видимого жира, нежирную говядину, кролика.

Рыба и морепродукты. Рыба должна быть в рационе постоянно, причем, чем рыба жирнее, тем больше пользы она принесет. Постоянное употребление рыбы не позволит холестерину откладываться на стенках сосудов. Рыба не обязательно должна быть дорогая. Даже в обычной сельди содержатся витамины А, В, D, жирные омега-три кислоты. Сардины, шпроты, скумбрия, лосось, сельдь – 2—3 порции по 200—400 г в неделю. Тунец, треска, пикша, камбала – без ограничения.

Любые бобовые задерживают усвоение и отложение жиров. Зеленый горошек полезен еще и тем, что придаст организму дополнительную энергию. Полезна фасоль.

Цитрусовые содержат большое количество витаминов, которые защищают сосуды. Грейпфрут и лайм содержат витамин Р, усиливающий действие витамина С (аскорбиновой кислоты) и повышающий тонус сосудов.

Грецкие орехи – самый полный источник витамина Е. Этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов. Также грецкие орехи содержат фосфолипиды – вещества, уменьшающие содержание холестерина, и сетостерин, который замедляет всасывание холестерина в пищеварительный тракт. В день нужно съедать 3—4 грецких орехов. Полезен миндаль.

Лук, чеснок задерживают старение сосудов, очищают организм от известковых отложений и жира. Чеснок служит для профилактики образования тромбов. Также он снижает кровяное давление.

Яблоки богаты пектином, который укрепляет сосуды. Волокна, содержащиеся в яблочной кожуре, не дают развиваться ожирению. Для профилактики нужно съедать 1—2 яблока в день.

Каши, крупы обычные, не быстрорастворимые. Вообще не надо ничего использовать в пакетиках, кубиках, баночках, стаканчиках, потому что эти продукты содержат большое количество добавок и консервантов, улучшителей вкуса, особенно глутамат натрия, который вызывает сердцебиение и потливость. Старайтесь готовить каши на воде.

Овсянка гарантировано снижает уровень холестерина при регулярном употреблении, даже если уровень холестерина очень высокий. Овсянка содержит много витамина А, витаминов группы В, богата белками, углеводами, калием, цинком, фтором, микроэлементами и ами-

нокислотами. Пищевые волокна овсянки отлично очищают организм. Наибольший эффект от овсянки можно получить, если есть её по утрам, натощак.

Супы надо есть овощные, густые с большим количеством картофеля, вегетарианские.

Соки. Снижают уровень холестерина, если пить их в обед, или ужин. В день достаточно одного стакана сока, или смеси соков.

Несладкие сухофрукты нужны в организме постоянно.

Хлеб из муки грубого помола, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Нежирный творог, кефир, простокваша.

Яичный белок.

Морской гребешок, устрицы.

Морсы, фруктовое мороженое.

Из напитков надо употреблять чай, воду, несладкие напитки. Пить красное вино: один стаканчик в день повышает уровень «хорошего» холестерина.

Из приправ использовать перец, горчицу, специи, уксус, лимон, йогурт.

С осторожностью:

Яйца. Рекомендуется всего 3 яйца в неделю, включая те яйца, которые используются при приготовлении других изделий. Полностью исключать яйца не следует, потому что в них содержатся и антихолестериновые вещества (лецитин и др.).

Сливочное масло. В пределах 2 чайных ложек без верха (два бутерброда с маслом) обязательно нужно съедать именно потому, что в нем также находятся противохолестериновые вещества.

Молочные продукты должны быть нежирными или обезжиренными. Холестерин, содержащийся в них, очень быстро всасывается, практически сразу попадает в кровь, поэтому большое количество молочных продуктов с высоким содержанием жира не должно быть в вашем рационе. Творог – 0 % или 5 %, молоко – максимум 1, 5 %. Точно так же все кисломолочные продукты: кефир бывает и 1%-ный, и обезжиренный.

Сыры. Отдавайте предпочтение сырам с жирностью менее 30 % – сулугуни, адыгейский, осетинский, брынза, пошехонский, прибалтийские сыры.

Хлеб из муки тонкого помола.

Супы рыбные.

Рыба, жаренная на жидких растительных маслах.

Мидии, крабы, лангусты.

Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень.

Грибы.

Жареный, тушеный картофель.

Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах.

Орехи: арахис, фисташки, фундук.

Алкогольные напитки, сладкие напитки.

Соевый соус, низкокалорийный майонез, кетчуп.

Нельзя:

Майонез. Салаты заправлять йогуртом, кефиром, нежирной сметаной.

Творожные пасты, сырки; сдобные булочки, хлеб высшего сорта; креветки, кальмары, твердый маргарин, сало, сливочное мороженое, пудинги, торты, бисквиты, конфеты.

Жирные молочные продукты, красное мясо (говядина и свинина), маргарин.

Из овощей нельзя есть редис, редьку, шавель, шпинат.

Сдобный хлеб, макаронные изделия из мягких сортов пшеницы.

Цельное молоко, жирные кисломолочные продукты и сыры.

Яичница, жаренная на животных жирах или твердых маргаринах.

Супы на мясном бульоне.

Рыба, жаренная на животных, твердых растительных или неизвестных жирах.

Кальмары, креветки, крабы.

Свинина, жирное мясо, утка, гусь, колбасы, сосиски, паштеты.

Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины.

Картофель, другие овощи, жаренные на животных или неизвестных жирах, чипсы, картофель-фри.

Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах.

Орехи кокосовые, соленые.

Кофе, шоколадные напитки со сливками.

Приправы: майонез, сметанные, соленые, сливочные.

Добавки, снижающие уровень холестерина

Витамин Е. Является очень сильным антиоксидантом. Также считается, что он предотвращает разрушение ЛПНП холестерина и таким образом препятствует образованию жировых бляшек. Исследования показали, что у людей, принимающих витамин Е, снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Омега-три жирные кислоты. Содержатся главным образом в рыбьем жире. Было доказано, что они защищают от воспалений, предотвращают образование тромбов и снижают уровень триглицеридов. Все это помогает снизить риск возникновения атеросклероза. Омега-три можно употреблять в виде добавок или получать из натуральных продуктов: льняного семени, рапса и масла примулы.

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.