



Полезные советы

- ♦ **Меньше ешьте насыщенных и транс-форм жиров:**
 - Выбирайте растительные масла, в том числе мягкие (на растительной основе) маргарины для бутербродов.
 - Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу.
 - Ешьте меньше пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий.
- ♦ Попробуйте регулярно есть рыбу. Необходимо есть жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию, сардины, тунца, включая консервированную рыбу) по крайней мере раз в неделю.
- ♦ Съедайте не менее 5 порций фруктов, овощей и бобовых (бобов, красной фасоли, чечевицы) в день.
- ♦ Регулярно ешьте блюда, приготовленные из продуктов, содержащих крахмал: картофеля, круп, злаков, риса, а так же изделия из макарон и хлеб.
- ♦ Спиртное пейте умеренно, не более 15 г алкоголя в день для женщин и не более 25 г - для мужчин.
- ♦ Бросьте курить.
- ♦ Сбросьте лишний вес, если он у вас есть.
- ♦ Ведите более подвижный образ жизни, выполняйте какие-нибудь физические упражнения по крайней мере 30 минут в день (можно разбить на 3 10-минутных занятия в течение дня).
- ♦ Учитесь справляться со стрессом и находите время для отдыха.
- ♦ Для получения дополнительной информации свяжитесь с вашим врачом или диетологом.

Планируя изменения

Расположенные ниже вопросы помогут вам продумать изменения, о которых вы прочитали:

Если я изменюсь...

Что я приобрету? _____

Что я потеряю? _____

Если все останется, как есть.

Что я приобрету? _____

Что я потеряю? _____

Во время чтения советов вы могли отметить что-то в своем образе жизни, что вы можете изменить. Запишите это ниже. Попробуйте измениться хотя бы чуть-чуть.

Я буду...

1. _____
2. _____
3. _____



Холестерин

**Министерство здравоохранения
Пермского края
Пермский областной центр медицинской
профилактики**

Переиздано по материалам ГНИЦ
профилактической медицины Министерства
здравоохранения и социального развития РФ

Что такое холестерин?

Холестерин - это жировое вещество, которое производится, в основном, в печени, а также поступает с нашей диетой. Он необходим организму для формирования клеточных мембран и гормонов. Холестерин не может растворяться в крови, поэтому в кровотоке он движется при помощи специальных переносчиков, два основных типа которых условно назовем "плохой" холестерин и "хороший" холестерин.

«Плохой» холестерин

«Плохой» холестерин доставляет холестерин клеткам тела. Клетки поглощают необходимое количество холестерина, а излишки остаются в крови. Они могут прикрепляться к стенкам артерий, тем самым увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

«Хороший» холестерин

«Хороший» холестерин выводит излишки холестерина из тканей и доставляет их в печень, где они нейтрализуются. Этот тип холестерина помогает нам поддерживать сердце здоровым.

Почему необходимо заботиться об уровне холестерина?

Неправильное питание, недостаток физических упражнений, курение, лишний вес, возраст и плохая наследственность могут привести к высокому уровню холестерина в крови, что вызывает постепенное сужение и закупоривание сосудов. Накапливание холестерина может идти медленно. Так как кровеносные сосуды становятся уже, сокращается приток крови к сердечной мышце. Когда ток крови ограничивается, может возникнуть боль в груди - стенокардия. Если же ток крови резко ограничится или прекратится совсем, возникнет сердечный приступ.

Как узнать, что у меня высокий уровень холестерина в крови?

К сожалению, высокий уровень холестерина в крови - очень распространенное явление. Более чем у половины людей уровень общего холестерина в крови выше нормы (>5,2 ммоль/л). Недавние исследования показали, что большинство людей не знают уровня своего холестерина, а также того, какой уровень считается нормальным. Так как обычно симптомов не наблюдается, лучший способ узнать высокий ли у вас уровень холестерина, - это попросить вашего врача регулярно проверять его.

Рекомендуемые уровни холестерина:

Общий холестерин < 5 ммоль/л или 190 мг/дл

Холестерин ЛПНП («плохой») < 3 ммоль/л или 115 мг/дл

Холестерин ЛПВП («хороший») < 1 ммоль/л или 40 мг/дл

Как можно снизить уровень холестерина в крови?

К счастью, вы можете снизить уровень холестерина в крови при помощи правильного питания. Самый важный аспект здоровой диеты - низкое потребление



насыщенных и транс-форм жиров. Вместо них вы можете использовать полиненасыщенные или мононенасыщенные жиры или специальные продукты для снижения уровня холестерина.

Другие необходимые методы борьбы с высоким уровнем холестерина включают в себя отказ от курения, снижение веса и регулярные физические нагрузки. Помните: не стоит пытаться менять все кардинально, лучше начать с небольших перемен.

Полиненасыщенные жиры

Помогают снижать уровень общего и «плохого» холестерина и поддерживать сердце здоровым. Их источники - растительные масла из подсолнечника и кукурузы, мягкие маргарины, жирная рыба, например, сельдь, скумбрия, сардины, тунец, лосось.

Мононенасыщенные жиры

Также снижают уровень общего и «плохого» холестерина. Содержатся в оливковом и рапсовом масле, мягких маргаринах, плодах авокадо.

Насыщенные и транс-формы жиров

Повышают уровень холестерина в крови. Вам следует избегать таких продуктов, как жирное мясо, цельное молоко, сыр, сливочное масло.