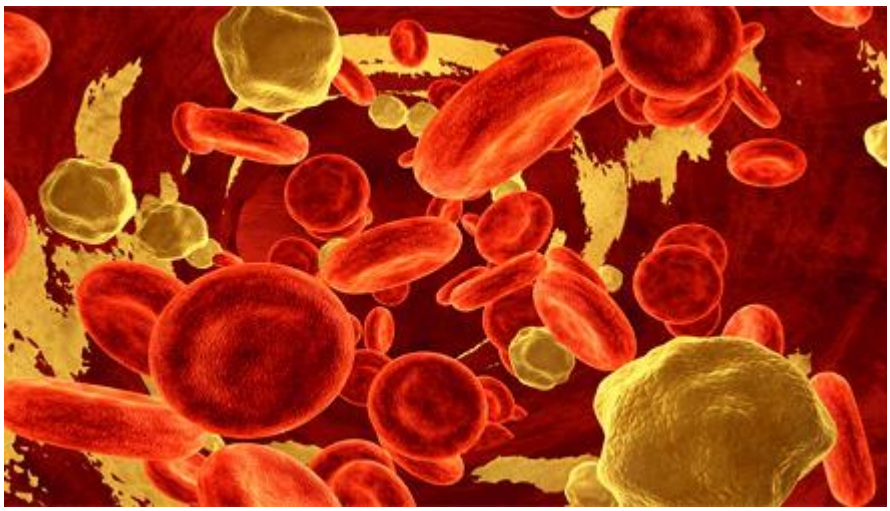

Еда для снижения уровня холестерина

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Мода на здоровый образ жизни неуклонно растет с каждым годом. Все чаще люди задумываются и о пользе регулярных физических нагрузок, и о качестве своего питания. Неотъемлемой составляющей его и является потребление особых продуктов, способных нормализовать уровень холестерина в крови.

Ключевые слова: еда от холестерина, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Холестерин: друг или враг?

Холестерин – это незаменимое вещество для нашего организма. Он есть в каждой клетке тела ввиду того, что в нем он и вырабатывается. Представляя собой особую жироподобную субстанцию, холестерин не смешивается с кровью, а разносится, благодаря ей, по всему организму липопротеинами.

Причем можно выделить как минимум 5 важнейших функций, которые он выполняет, а именно:

- обеспечение целостности и проницаемости клеточных оболочек;
- участие в обменных процессах и производстве желчных кислот, необходимых для нормальной работы тонкого кишечника;
- синтез витамина D [1];
- выработка половых гормонов и гормонов надпочечников;
- улучшение работы мозга и влияние не только на интеллектуальные способности человека, но и на его настроение. [2]

Между тем все они выполняются лишь «*полезным*» холестерином, который переносится липопротеинами высокой плотности. Наряду с ним существует и липопротеин низкой плотности, который транспортирует «*вредный*» холестерин. Тот самый, который образует бляшки на стенках артерий и приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний и даже бесплодию, согласно последним исследованиям американских ученых. Доктор Энрике

Шистерман, который принимал в нем участие, отметил, что «*пары с высоким уровнем холестерина у обоих партнеров дольше не могли зачать ребенка по сравнению с теми парами, у которых уровень холестерина был в пределах нормы*». Именно такой холестерин и рекомендуют снижать врачи в случае превышения допустимого уровня.

А он, согласно их мнению, должен быть ниже 129 мг/дл. В свою очередь, уровень «полезного» холестерина должен быть выше 40 мг/дл. В противном случае в разы возрастает риск развития сердечнососудистых заболеваний и даже инфаркта.

Кстати, соотношение «*вредного*» и «*полезного*» холестерина в организме человека составляет соответственно 25% на 75%. Исходя из этого, многие утверждают, что любая, даже самая строгая диета позволит снизить уровень холестерина в крови не более чем на 10%.

Диета для снижения холестерина

Медики разработали несколько вариантов диет для борьбы с холестерином. Между тем самыми популярными и эффективными считаются 2 из них:

Первая предусматривает снижение уровня потребляемых насыщенных жиров, которые содержатся в сливочном масле, маргарине, пальмовом масле, жировых прослойках мяса, сыре и т.д. и являются причиной появления тех самых бляшек в сосудах. Интересно, что ее эффективность, согласно мнению американских ученых, оправдывается лишь в 5% случаев.

Вторая настаивает на употреблении продуктов с низким гликемическим индексом и полезных жиров. Попросту говоря, придерживаясь такой диеты, необходимо заменить насыщенные жиры ненасыщенными. Последние содержатся в рыбе, орехах и семечках. И заменить углеводы с высоким гликемическим индексом (те, которые вызывают повышение уровня сахара в крови) – мучное, кукурузные хлопья, печеный картофель и не только, свежими овощами, фруктами и бобовыми. Преимущество такой диеты в том, что она позволяет также избавиться от лишнего веса, что, в свою очередь, приводит к снижению уровня холестерина в крови и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Топ-9 продуктов для снижения уровня холестерина

1. Бобовые. Они являются отличным источником растворимой клетчатки, которая снижает уровень холестерина в крови посредством связывания последнего с кислотами в кишечнике, предотвращая его повторное всасывание в организм. Помимо бобовых, такая клетчатка содержится в овсянке, коричневом рисе, а также во многих фруктах и овощах, в частности, в яблоках и моркови.
2. Лосось. В нем есть жирные полиненасыщенные кислоты омега-3, которые позволяют снизить уровень «вредного» холестерина в крови и повысить уровень «полезного». К тому же, лосось – это кладезь белка, столь необходимого для нормальной работы сердца. Также кислоты омега-3 содержатся в белом тунце, форели, анчоусах, сельди, скумбрии и сардинах.
3. Авокадо. [3] Он является источником мононенасыщенных жиров, которые оказывают положительное влияние на работу сердца посредством снижения уровня «вредного» холестерина и повышения уровня «хорошего». К тому же, именно в авокадо содержится больше бета-ситостерина, чем в любом другом фрукте. Это особое вещество, которое позволяет снизить уровень «вредного» холестерина, поступающего с пищей. В настоящий момент оно успешно синтезируется и применяется в медицине.
4. Чеснок. [4] В разные времена разные народы ели чеснок для защиты от потустороннего, получения дополнительной силы и выносливости и, конечно же, для борьбы с

инфекциями и микробами. Несколько лет назад было открыто еще одно уникальное свойство чеснока – способность снижать уровень «вредного» холестерина и, тем самым, нормализовать давление и препятствовать образованию тромбов. В ходе проведения последних исследований удалось установить, что чеснок позволяет предотвратить засорение артерий бляшками на ранних стадиях, просто не давая холестерину прилипать к их стенкам.

5. Шпинат. [5] Как и во всех остальных зеленых листовых овощах, а также яичном желтке, в шпинате содержится огромное количество лютеина. Этот пигмент снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний, препятствуя прикреплению холестерина к стенкам артерий и их засорению. А также защищает человека от слепоты.
6. Зеленый чай. Он обогащает организм антиоксидантами, тем самым, позволяя сохранить здоровье кровеносных сосудов. Недавние исследования показали, что регулярное употребление зеленого чая помогает снизить уровень «вредного» холестерина и нормализовать давление.
7. Орехи. В идеале это должна быть смесь грецких орехов [6], кешью и миндаля. Медики утверждают, что они приносят больше пользы в борьбе с холестерином, нежели любая холестериновая диета. Ведь в них содержатся мононенасыщенные жиры, медь, магний, витамин Е и другие вещества, которые обеспечивают нормальную работу сердца. Регулярное употребление орехов позволяет снизить риск развития сердечнососудистых заболеваний. А также сохранить здоровье суставов.
8. Черный шоколад. В нем содержится огромное количество антиоксидантов, необходимых для борьбы с «вредным» холестерином. Заменить его можно молочным шоколадом или красным вином. Хотя в их составе меньше антиоксидантов в 3 раза.
9. Соя. В ней есть особые вещества, которые способны снижать уровень холестерина в крови. К тому же, это именно тот продукт, которым можно заменить жирное мясо, масло, сыр и другие насыщенные жиры без вреда для здоровья.

Как еще можно снизить уровень холестерина?

- Избегать стрессовых ситуаций. Стресс повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Заниматься спортом. Правильно подобранные физические упражнения являются обязательным дополнением к холестериновой диете.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя.
- Заменить жареную пищу запеченными или приготовленными на гриле блюдами.
- Снизить потребление жирного мяса, яиц и жирных молочных продуктов.

И, наконец, прислушаться к мнению медиков, твердящих, что успех борьбы с холестерином во многом зависит от силы желания помочь самому себе и своему сердцу. Тем более что впоследствии все это вознаграждается долгими годами счастливой и здоровой жизни.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга–12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии, 4*(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Foods to lower cholesterol

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 07.06.2020

Abstract*:* The fashion for a healthy lifestyle is steadily growing every year. More and more people are thinking about the benefits of regular physical activity and the quality of their diet. An integral part of it is the consumption of special products that can normalize the level of cholesterol in the blood.