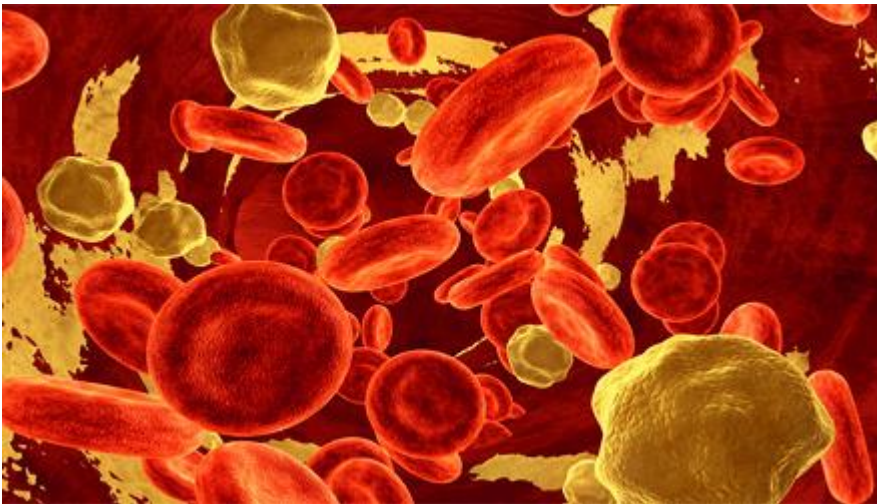




Їжа для зниження рівня холестерину

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Мода на здоровий спосіб життя неухильно зростає з кожним роком. Все частіше люди замислюються і про користь регулярних фізичних навантажень і якість свого харчування. Невід'ємною складовою його є споживання спеціальних продуктів, здатних нормалізувати рівень холестерину в крові.

Ключові слова: їжа від холестерину, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Холестерин: друг чи ворог?

Холестерин – це незамінна речовина для нашого організму. Він є у кожній клітині тіла через те, що він і виробляється. Представляючи собою особливу жироподібну субстанцію, холестерин не поєднується з кров'ю, а розноситься завдяки їй по всьому організму ліпопротеїнами.

Причому можна виділити щонайменше 5 найважливіших функцій, які він виконує, а саме:

- забезпечення цілісності та проникності клітинних оболонок;
- участь в обмінних процесах та виробництві жовчних кислот, необхідних для нормальної роботи тонкого кишечника;
- синтез вітаміну D [1] ;
- вироблення статевих гормонів та гормонів надниркових залоз;
- поліпшення роботи мозку та вплив не тільки на інтелектуальні здібності людини, а й на його настрій . [2]

Тим часом усі вони виконуються лише « *корисним* » холестерином, який переноситься ліпопротеїном високої щільності. Поряд з ним існує і ліпопротеїн низької щільності, який транспортує " *шкідливий* " холестерин. Той самий, який утворює бляшки на стінках артерій і призводить до розвитку серцево-судинних захворювань і навіть безпліддя, згідно з останніми дослідженнями американських вчених. Доктор Енріке Шістерман, який брав у ньому участь, зазначив, що " *пари з високим рівнем холестерину в обох партнерів довше не могли зачати*

дитину порівняно з тими парами, у яких рівень холестерину був у межах норми ". Саме такий холестерин і рекомендують знижувати лікарі у разі перевищення допустимого рівня.

А він, на їхню думку, має бути нижчим за 129 мг/дл. У свою чергу, рівень «корисного» холестерину має бути вищим за 40 мг/дл. В іншому випадку в разі зростає ризик розвитку серцево-судинних захворювань і навіть інфаркту .

До речі, співвідношення " шкідливого " і " корисного " холестерину в організмі людини становить відповідно 25% на 75%. Виходячи з цього, багато хто стверджує, що будь-яка, навіть найсуворіша дієта дозволить знизити рівень холестерину в крові не більше ніж на 10%.

Дієта для зниження холестерину

Медики розробили кілька варіантів дієт для боротьби із холестерином. Тим часом найпопулярнішими та ефективними вважаються 2 з них:

Перша передбачає зниження рівня споживаних насичених жирів, які містяться у вершковому маслі, маргарині , пальмовому маслі, жирних прошарках м'яса, сирі тощо. і є причиною появи тих самих бляшок у судинах. Цікаво, що її ефективність, на думку американських учених, виправдовується лише у 5% випадків.

Друга наполягає на вживанні продуктів із низьким глікемічним індексом та корисних жирів. Простіше кажучи, дотримуючись такої дієти, необхідно замінити насичені жири ненасиченими. Останні містяться в рибі , горіхах та насінні. І замінити вуглеводи з високим глікемічним індексом (ті, що викликають підвищення рівня цукру в крові) – борошняне, кукурудзяні пластівці, печена картопля і не тільки свіжими овочами, фруктами та бобовими. Перевага такої дієти в тому, що вона дозволяє також позбутися зайвої ваги, що, у свою чергу, призводить до зниження рівня холестерину в крові та ризику серцево-судинних захворювань.

Топ-9 продуктів для зниження рівня холестерину

1. Бобові. Вони є відмінним джерелом розчинної клітковини , яка знижує рівень холестерину в крові за допомогою зв'язування останнього з кислотами в кишечнику, запобігаючи його повторному всмоктуванню в організм. Крім бобових, така клітковина міститься у вівсянці, коричневому рисі, а також у багатьох фруктах та овочах, зокрема, в яблуках та моркві.
2. Лосось. У ньому є жирні поліненасичені кислоти омега-3 , які дозволяють знизити рівень «шкідливого» холестерину в крові та підвищити рівень «корисного». До того ж, лосось – це криниця білка, настільки необхідного для нормальної роботи серця. Також кислоти омега-3 містяться в білому тунці, форелі, анчоусах, оселедцях, скумбрії та сардинах.
3. Авокадо. [3] Він є джерелом мононенасичених жирів, які позитивно впливають на роботу серця за допомогою зниження рівня «шкідливого» холестерину та підвищення рівня «хорошого». До того ж, саме в авокадо міститься більше бета-ситостерину, ніж у будь-якому іншому фрукті. Це особлива речовина, яка дозволяє знизити рівень «шкідливого» холестерину, що надходить із їжею. Зараз воно успішно синтезується та застосовується в медицині.
4. Часник. [4] У різні часи різні народи їли часник для захисту від потойбіччя, отримання додаткової сили та витривалості і, звичайно ж, для боротьби з інфекціями та мікробами . Кілька років тому було відкрито ще одну унікальну властивість часнику – здатність знижувати рівень «шкідливого» холестерину і тим самим нормалізувати тиск і перешкоджати утворенню тромбів. У ході проведення останніх досліджень вдалося

встановити, що часник дозволяє запобігти засміченню артерій бляшками на ранніх стадіях, просто не даючи холестерину прилипати до стінок.

5. Шпинат. [5] Як і у всіх інших зелених листових овочах, а також яєчному жовтку, в шпинаті міститься величезна кількість лютеїну. Цей пігмент знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, перешкоджаючи прикріпленню холестерину до стінок артерій та їх засмічення. А також захищає людину від сліпоти.
6. Зелений чай. Він збагачує організм антиоксидантами, тим самим дозволяючи зберегти здоров'я кровоносних судин. Нещодавні дослідження показали, що регулярне вживання зеленого чаю допомагає знизити рівень «шкідливого» холестерину та нормалізувати тиск.
7. Горіхи. В ідеалі це має бути суміш волоських горіхів [6], кешью та мигдалю. Медики стверджують, що вони приносять більше користі у боротьбі з холестерином, ніж будь-яка дієта холестерину. Адже в них містяться мононенасичені жири, мідь, магній, вітамін Е та інші речовини, які забезпечують нормальну роботу серця. Регулярне вживання горіхів дозволяє знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань. А також зберегти здоров'я суглобів.
8. Чорний шоколад. У ньому міститься величезна кількість антиоксидантів, необхідних для боротьби зі «шкідливим» холестерином. Замінити його можна молочним шоколадом чи червоним вином. Хоча в їхньому складі менше антиоксидантів у 3 рази.
9. Соя. У ній є спеціальні речовини, які здатні знижувати рівень холестерину в крові. До того ж, це саме той продукт, яким можна замінити жирне м'ясо, олію, сир та інші насичені жири без шкоди здоров'ю.

Як ще можна знизити рівень холестерину?

- Уникати стресових ситуацій. Стрес підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.
- Займатися спортом. Правильно підібрані фізичні вправи є обов'язковим доповненням до дієти холестерину.
- Відмовитися від куріння та вживання алкоголю.
- Замінити смажену їжу запеченими стравами або приготовленими на грилі.
- Зменшити споживання жирного м'яса, яєць та жирних молочних продуктів.

І, нарешті, прислухатися до думки медиків, які стверджують, що успіх боротьби з холестерином багато в чому залежить від сили бажання допомогти самому собі та своєму серцю. Тим більше, що згодом усе це винагороджується довгими роками щасливого та здорового життя.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
2. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
4. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
5. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74

6. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to lower cholesterol

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.