

Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники.

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Холестерин в последнее время приобрел огромную популярность: о нем пишутся статьи, издаются книги. А еще, его боятся многие заботящиеся о своем здоровье люди. Но так ли он на самом деле страшен, как о нем говорят? И не стал ли холестерин потенциальным виновником всех сосудистых заболеваний лишь потому, что не было найдено настоящей причины такого распространенного сейчас грозного диагноза, как инфаркт? В этом вопросе давайте разберемся вместе.

Ключевые слова: Холестерин, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые холестерином:

- Мозги
- Печень, паштеты печеночные
- Икра рыбная
- Яйца [1]
- Сливочное масло [2]
- Креветки
- Сыр твердых сортов
- Свинина
- Баранина
- Кролик
- Кальмары
- Говядина
- Курица
- Сливки 20%
- Треска

Общая характеристика холестерина

Холестерин является восковидным твердым веществом из группы стеридов. В больших количествах он присутствует в нервных и жировых тканях, а также в клетках печени. При этом он является предшественником не только желчных кислот, но и половых гормонов.

Как правило, холестерин содержится в продуктах животного происхождения.

Им богаты яйца, рыба, мясо, моллюски, а также натуральные молочные продукты. Большую часть холестерина, около 75%, организм вырабатывает самостоятельно, и лишь 25% поступает к нам вместе с пищей.

Условно холестерин делится на «хороший» и «плохой».

«Хороший» холестерин в большом количестве содержится в продуктах животного происхождения, приготовленных при соблюдении норм кулинарной обработки. В здоровом организме избыток холестерина выводится самостоятельно.

Что касается «плохого» холестерина, то он образуется из перегретых жиров, которые преобразуются в транс-жиры. При этом изменяется сама структура холестерина. Молекула становится более бугристой, что способствует отложению холестериновых бляшек на стенках сосудов.

Суточная потребность в холестерине

Представители официальной медицины называют нормой показатели, равные 200 мг/дл (от 3.2 до 5.2 ммоль/литр). Однако эти показатели оспаривают некоторые данные исследований, проведенных в США. Исследователи утверждают, для лиц трудоспособного возраста, количество холестерина может составлять около 250 мг/дл - 300мг/дл (6.4 ммоль/литр - 7.5 ммоль/литр). Что касается людей пожилого возраста, то их норма составляет - 220 мг/дл (5,5 ммоль/литр).

Потребность в холестерине возрастает:

- При существующем риске кровоизлияний, когда появляется хрупкость сосудистых стенок. В этом случае полезный холестерин играет роль заплатки, которая аккуратно закрывает поврежденное место в сосуде.
- При проблемах с эритроцитами крови. Здесь холестерин также незаменим. Он восстанавливает целостность поврежденной стенки красных кровяных телец.
- При слабости и плохом самочувствии, вызванном низким уровнем холестерина.
- При нехватке половых гормонов, а также недостаточной выработке желчных кислот.

Потребность в холестерине снижается:

- При различных заболеваниях печени, связанных с риском образования желчных камней, а также при некоторых видах нарушений обмена веществ.
- В случае перенесенных недавно операций (менее 2,5 месяцев).
- При проблемах с сердечно-сосудистой системой.

Усваиваемость холестерина

Хорошо усваивается вместе с жирами, так как является жирорастворимым веществом. Переваривается в печени, которая вырабатывает необходимое количество желчных кислот для его усвоения. Всасывается в кишечнике.

Полезные свойства холестерина и его влияние на организм

Холестерин необходим для укрепления стенок клеточных мембран, является строительным материалом для клеток. Играет роль «скорой помощи» при повреждениях стенок сосудов и нарушении целостности эритроцитов. Необходим для выработки кортикостероидов, участвует в обмене веществ.

Взаимодействие холестерина с другими эссенциальными элементами

Холестерин взаимодействует с желчными кислотами, которые необходимы для его усвоения, с витамином Д [3], а также с животным белком [4].

Признаки нехватки холестерина в организме:

- частые депрессии;
- снижение иммунитета;
- повышенная утомляемость и высокая чувствительность к болевым ощущениям;
- возможны кровотечения и нарушения структуры крови;
- снижение полового влечения;
- ухудшение репродуктивной функции.

Признаки избытка холестерина в организме:

- Холестериновые бляшки в сосудах. Если организм не в состоянии справиться с избытком «плохого» холестерина в организме, на стенках сосудов начинают откладываться холестериновые бляшки, постепенно тампонируя просвет сосуда и нарушая естественную гемодинамику организма.
- Замедление обменных процессов в организме, и как следствие, увеличение массы тела.

Холестерин и здоровье

В нашем мире принято считать, что холестерин является врагом № 1 для сердечно-сосудистой системы. При этом далеко не всегда уточняется, что эти обвинения совершенно не относятся к полезному холестерину, имеющему правильную структуру. Ведь именно транс-жиры (плохой холестерин) становятся главными виновниками загрязнения сосудов.

Благодаря исследованиям британских ученых стало известно, что уровень инфарктов и инсультов увеличился среди группы населения, придерживающейся низкохолестериновой диеты (облегченные масла, маргарины, исключение из пищи животных жиров). При этом необходимо учесть, что все эти продукты были получены в результате физико-химической обработки, при которой произошло нарушение структуры молекулы холестерина, превращая его в яд.

Кроме того, подтверждается несостоятельность теории - связи высокого уровня холестерина крови с инфарктами и инсультами. Ведь раньше сердечно-сосудистых заболеваний было намного меньше, а продуктов, содержащих холестерин, люди употребляли намного больше. И не было раньше обезжиренных молочных продуктов, «легкого» масла и других безхолестериновых «шедевров» на прилавках наших магазинов!

Как утверждает Андреас Мориц, автор книги «Секрет здорового сердца», существенный вред сосудам и сердцу наносят знакомые всем нам транс-жиры, содержащиеся в продуктах, приготовленных во фритюре (чипсы, фастфуд и т.д.), а также избыточное употребление белковой пищи и, конечно же, постоянные стрессы [5] и социальная незащищенность.

Именно нервные перегрузки приводят к спазмированию сосудов, в результате чего ухудшается кровоснабжение сердца и мозга [6.7]. Сторонники аюрведической медицины считают, что

любовь и бережное отношение друг к другу, способны предотвратить инфаркт, а также способствуют более быстрому восстановлению пациента после перенесенного заболевания.

И третьим фактом, доказывающим безвредность полноценного холестерина для сердечно-сосудистой системы, является рацион питания жителей Японии, Средиземноморья и Кавказа, которые, несмотря на свое высокохолестериновое меню, являются долгожителями, здоровыми, радостными и энергичными людьми.

Именно поэтому всем, кто читает данные строки, хочется сказать, что питаться лучше чистой и здоровой пищей, а также соблюдать главное правило медицины, которое называется – «Не навреди!»

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
3. 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
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
7. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.05.2019

Cholesterol - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Abstract. Cholesterol has recently become very popular: articles are written about it, books are published. It is also feared by many health-conscious people. But is it really as scary as they say? And has not cholesterol become a potential culprit of all vascular diseases only because the real cause of such a widespread now formidable diagnosis as a heart attack has not been found? In this question, let us understand together.