

Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела.

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Холестерин останнім часом набув великої популярності: про нього пишуться статті, видаються книги. А ще, його бояться багато людей, які дбають про своє здоров'я. Але чи справді він такий страшний, як про нього говорять? І чи не став холестерин потенційним винуватцем усіх судинних захворювань лише тому, що не було знайдено справжньої причини такого поширеного нині грізного діагнозу, як інфаркт? У цьому питанні давайте розберемося разом.

Ключові слова: Холестерин, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на холестерин:

- Мізки
- Печінка, паштети печінкові
- Ікра рибна
- Яйця [1]
- Вершкове масло [2]
- Креветки
- Сир твердих сортів
- Свинина
- Бараніна
- Кролик
- Кальмари
- Яловичина
- Курка
- Вершки 20%
- Тріска

Загальна характеристика холестерину

Холестерин є воскоподібною твердою речовиною із групи стеринів. У великих кількостях він присутній у нервових та жирових тканинах, а також у клітинах печінки. При цьому він є попередником не лише жовчних кислот, а й статевих гормонів.

Як правило, холестерин міститься у продуктах тваринного походження.

Їм багаті яйця, риба, м'ясо, молюски та натуральні молочні продукти. Більшу частину холестерину, близько 75%, організм виробляє самостійно, і лише 25% надходить до нас разом із їжею.

Умовно холестерин ділиться на «хороший» та «поганий».

«Хороший» холестерин у великій кількості міститься у продуктах тваринного походження, приготованих за дотримання норм кулінарної обробки. У здоровому організмі надлишок холестерину виводиться самостійно.

Що ж до «поганого» холестерину, він утворюється з перегрітих жирів, які перетворюються на транс-жири. У цьому змінюється сама структура холестерину. Молекула стає більш бугристою, що сприяє відкладенню бляшок холестерину на стінках судин.

Добова потреба у холестерині

Представники офіційної медицини називають нормою показники, що дорівнюють 200 мг/дл (від 3.2 до 5.2 ммоль/літр). Однак ці показники заперечують деякі дані досліджень, проведених у США. Дослідники стверджують, для осіб працездатного віку кількість холестерину може становити близько 250 мг/дл - 300мг/дл (6.4 ммоль/літр - 7.5 ммоль/літр). Що ж до людей похилого віку, їх норма становить - 220 мг/дл (5,5 ммоль/літр).

Потреба у холестерині зростає:

- При ризику крововиливів, коли з'являється крихкість судинних стінок. У цьому випадку корисний холестерин відіграє роль латки, яка акуратно закриває пошкоджене місце в посудині.
- При проблемах із еритроцитами крові. Тут холестерин також незамінний. Він відновлює цілісність пошкодженої стінки червоних кров'яних тілець.
- При слабкості та поганому самопочутті, спричиненому низьким рівнем холестерину.
- При нестачі статевих гормонів, а також недостатньому виробленню жовчних кислот.

Потреба в холестерині знижується:

- При різних захворюваннях печінки, пов'язаних із ризиком утворення жовчного каміння, а також при деяких видах порушень обміну речовин.
- У разі нещодавно перенесених операцій (менше 2,5 місяців).
- При проблемах із серцево-судинною системою.

Засвоюваність холестерину

Добре засвоюється разом із жирами, оскільки є жиророзчинною речовиною. Перетравлюється у печінці, яка виробляє необхідну кількість жовчних кислот для його засвоєння. Всмоктується з кишечника.

Корисні властивості холестерину та його вплив на організм

Холестерин необхідний зміцнення стінок клітинних мембран, є будівельним матеріалом для клітин. Відіграє роль «швидкої допомоги» при пошкодженнях стінок судин та порушенні цілісності еритроцитів. Необхідний для вироблення кортикостероїдів, що бере участь в обміні речовин.

Взаємодія холестерину з іншими есенційними елементами

Холестерин взаємодіє з жовчаними кислотами, які необхідні для його засвоєння, з вітаміном Д [3], а також із тваринним білком [4].

Ознаки нестачі холестерину в організмі:

- часті депресії;
- зниження імунітету;
- підвищена стомлюваність та висока чутливість до больових відчуттів;
- можливі кровотечі та порушення структури крові;
- зниження статевого потягу;
- погіршення репродуктивної функції.

Ознаки надлишку холестерину в організмі:

- Холестеринові бляшки у судинах. Якщо організм не в змозі подолати надлишок «поганого» холестерину в організмі, на стінках судин починають відкладатися холестеринові бляшки, поступово тампонує просвіт судини і порушуючи природну гемодинаміку організму.
- Уповільнення обмінних процесів в організмі і, як наслідок, збільшення маси тіла.

Холестерин та здоров'я

У світі прийнято вважати, що холестерин є ворогом № 1 для серцево-судинної системи. При цьому далеко не завжди уточнюється, що ці звинувачення не належать до корисного холестерину, що має правильну структуру. Адже саме трансжири (поганий холестерин) стають головними винуватцями забруднення судин.

Завдяки дослідженням британських учених стало відомо, що рівень інфарктів та інсультів збільшився серед групи населення, що дотримується низькохолестеринової дієти (полегшені олії, маргарини, вилучення з їжі тваринних жирів). При цьому необхідно врахувати, що всі ці продукти були отримані в результаті фізико-хімічної обробки, за якої відбулося порушення структури молекули холестерину, перетворюючи його на отруту.

Крім того, підтверджується неспроможність теорії – зв'язку високого рівня холестерину крові з інфарктами та інсультами. Адже раніше серцево-судинних захворювань було набагато менше, а продуктів, які містять холестерин, люди вживали набагато більше. І не було раніше знежирених молочних продуктів, «легкої» олії та інших безхолестеринових «шедеврів» на прилавках наших магазинів!

Як стверджує Андреас Моріц, автор книги «Секрет здорового серця», суттєву шкоду судинам і серцю завдають знайомі всім нам транс-жири, які містяться у продуктах, приготовлених у фритюрі (чіпси, фастфуд тощо), а також надмірне вживання білкової їжі і, звичайно ж, постійні стреси [5] та соціальна незахищеність.

Саме нервові навантаження призводять до спазмування судин, внаслідок чого погіршується кровопостачання серця та мозку [6.7]. Прихильники аюрведичної медицини вважають, що любов і дбайливе ставлення один до одного здатні запобігти інфаркту, а також сприяють швидшому відновленню пацієнта після перенесеного захворювання.

І третім фактом, що доводить нешкідливість повноцінного холестерину для серцево-судинної системи, є раціон харчування жителів Японії, Середземномор'я та Кавказу, які, незважаючи на своє високохолестеринове меню, є довгожителі, здорові, радісні та енергійні люди.

Саме тому всім, хто читає ці рядки, хочеться сказати, що харчуватися краще чистою та здоровою їжею, а також дотримуватися головного правила медицини, яке називається – «Не нашкодь!»

Література

1. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
3. 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
4. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
6. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
7. 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

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.