

Если повышен холестерин



Холестерин входит в состав мембран клеток, является предшественником желчных кислот, витамина D, участвует в образовании стероидных гормонов, таких как тестостерон, эстрадиол, прогестерон, альдостерон, кортизол. В небольших количествах он необходим организму.



Нормальный показатель общего холестерина крови для здоровых людей — не более 5 ммоль/л.

При избытке холестерин откладывается в стенках артерий, способствуя развитию атеросклеротических бляшек, которые сужают просвет сосудов.



Как снизить уровень холестерина крови?



Ежедневно включайте в свой рацион не менее 400 граммов фруктов и овощей (не считая картофеля), а также цельнозерновые продукты, так как они содержат клетчатку, которая «впитывает» в себя излишки холестерина, поступившего с пищей, и выводит их из организма.



Исключайте трансжиры и ограничивайте продукты, богатые насыщенными жирами — колбасы, сосиски, бекон, мясные субпродукты, паштеты, сливки, сыры, цельное молоко, творожную массу и т. д.



Ограничивайте простые сахара — их избыток стимулирует выработку инсулина, который не только повышает аппетит, но и переводит легкоусвояемые углеводы в жиры.



Готовьте блюда правильно: пользуйтесь пароваркой, духовкой, грилем; не используйте жир и сливочное масло при жарке; удаляйте кожу с птицы, срезайте видимый жир с мяса и снимайте его с готовых блюд.



Кроме того, снижению холестерина способствуют отказ от курения, увеличение физической активности и нормализация веса.

