«Плохой» и «хороший» холестерин

Холестерин - это жироподобное вещество, которое в человеческом организме входит в состав оболочек клеток, нервных волокон, способствует выработке женских и мужских половых гормонов, желчных кислот, необходимых для правильной работы пищеварительной системы, способствует нормальной работе иммунной системы, играет важную роль в работе мозга и др. Большая часть холестерина образуется в организме человека клетками печени (около 75 %), остальное количество поступает в кровь с пищей (около 25 %).

Однако, существует холестерин «плохой» и «хороший». «Плохой» холестерин крови (липопротеиды низкой плотности - ЛПНП) образует атеросклеротические бляшки, которые откладываясь в сосудах, сужают их просвет, ухудшая кровообращение, что приводит к риску развития атеросклероза и как следствие к инфаркту миокарда, инсульту и другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы. «Хороший» холестерин (липопротеиды высокой плотности - ЛПВП) оказывает положительное влияние на здоровье человека и очищает организм от «плохого» холестерина, снижая риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Каждому человеку необходимо ежегодно сдавать кровь, для того чтобы отслеживать у себя уровень холестерина и вовремя выявить риск развития атеросклероза.

Нормы содержания холестерина в крови:

общий холестерин менее 5 ммоль/л;

ЛПНП («плохой» холестерин) менее 3 ммоль/л;

ЛПВП («хороший» холестерин) более 1 ммоль/л у мужчин и более 1,2 ммоль/л у женщин.

Факторы, предрасполагающие к развитию атеросклероза:

- наследственность;

- неправильное питание и как следствие избыточная масса тела;

- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);

- мужчины, возраст которых более 40 лет, и женщины, у которых уже наступила менопауза (ведь до этого периода женские половые гормоны (эстрогены) задерживают развитие атеросклероза);

- курение;

- злоупотребление алкоголем;

- стресс;

- сахарный диабет;

- артериальная гипертензия и другие заболевания сердечно-сосудистой системы.

Для снижения уровня холестерина необходимо, чтобы рацион питания был богат овощами (лук, огурец, морковь, брокколи, перец, капуста, картофель, свекла, баклажан), ягодами и фруктами (яблоки, киви, апельсин, смородина, клюква, черника, черноплодная рябина), орехами (миндаль, грецкий орех, фисташки), бобовыми (фасоль, горох, чечевица), отрубями (овсяные, пшеничные, ячменные, кукурузные), зерновыми (овсянка, пшеница, рис, гречка, ячмень, кукуруза). При повышенном уровне холестерина рекомендуется также сократить потребление продуктов животного происхождения.