

Что такое холестерин?

Холестерин по своему химическому составу является жирным спиртом. Он поступает в организм с пищей, и примерно в таком же количестве синтезируется печенью, почками и кишечником. Для организма холестерин необходим: из него состоят клеточные мембраны, он нужен для синтеза жирорастворимых витаминов и стероидных гормонов, в том числе половых, он буквально латает поврежденные стенки артерий.

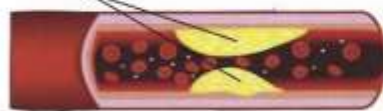
Как действует холестерин когда его слишком много?

Когда холестерина слишком много, он откладывается в стенках сосудов и приводит к образованию бляшек, которые сужают сосуды – так развивается атеросклероз. Большие бляшки или бляшки, осложненные тромбами, могут полностью перекрыть просвет артерии. Полная закупорка сосуда приводит к прекращению доставки кислорода и питательных веществ с током крови в ткань органа, питаемой этим сосудом, что приводит к ее отмиранию. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт, если в мозге – инсульт.



Нормальная артерия

Атеросклеротическая бляшка



Суженная артерия при атеросклерозе

Что означают цифры в анализе крови?

В анализе крови вы увидите уровень холестерина, а также и другие цифры. Дело в том, что в крови человека холестерин транспортируется вместе с белками, и такие комплексы получили название липопротеидов.

Различают:

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку. Холестерин в составе липопротеидов низких плотностей можно назвать «плохим».

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза. За счет данной функции липопротеиды высокой плотности считаются «хорошим» холестерином для организма.

Триглицериды – главная форма накопления жирных кислот в организме и основной источник энергии у людей, их повышенная концентрация в крови увеличивает риск развития атеросклероза.

Оптимальные уровни холестерина и родственных параметров в крови

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Что делать, если уровень холестерина в крови повышен?

Сбалансируйте питание

- Употребляйте достаточное количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые препятствуют образованию атеросклеротических бляшек. Большое их количество содержится в скумбрии, сельди, лососе, тунце, форели, семенах льна, грецких орехах, сое.
- Употребляйте не менее 400 граммов или пяти порций овощей и фруктов в день, не считая картофеля: 2-3 порции фруктов и 3-5 порций овощей (1 порция – количество продукта размером с ваш кулак: 1 яблоко, банан или апельсин, долька дыни). Пищевые волокна, содержащиеся во фруктах и овощах, впитывают в себя холестерин и выводят его из организма в составе каловых масс.
- Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты (витамины А, С, Е предупреждают отложения холестерина в стенке кровеносного сосуда). **Витамин А** содержится в морской рыбе, рыбьем жире, яичном желтке, томатах, цитрусовых, моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. **Витамин С** содержится в свежих фруктах, овощах (брюссельской, красной и цветной капусте, зеленом горошке, красном перце), ягодах (шиповнике, черной смородине, ягодах облепихи, рябины). **Витамин Е** содержится в растительных маслах, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.