



Фактор риска - повышенный холестерин

ХОЛЕСТЕРИН – необходимый структурный компонент мембран клеток нашего тела, предшественник желчных кислот, участвует в пищеварении, входит в состав витамина Д и гормонов, регулирующих обмен и половую функцию.

В организме взрослого человека содержится 140-200г. В сутки расходует 1200мг, который восполняется за счет синтеза в печени и с пищей животного происхождения.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ ХОЛЕСТЕРИНА

Плохой холестерин – содержится в липопротеинах низкой плотности (ЛПНП)

Хороший холестерин – содержится в липопротеинах высокой плотности (ЛПВП)

Общий холестерин – совокупность «плохого» и хорошего холестерина.

Триглицериды (ТГ)-липиды, остатки жирных кислот, которые в организме используются для хранения энергии, могут синтезироваться организмом или поступать с пищей.

КАКОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА БЕЗОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



Общий холестерин должен быть менее 5 ммоль/л
ЛПНП – менее 3 ммоль/л;
ЛПВП – более 1 ммоль/л для мужчин, более 1,2 ммоль/л для женщин;
ТГ – менее 1,7 ммоль/л.

КОМУ И КОГДА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ АНАЛИЗ КРОВИ НА ЛИПИДЫ?

1 раз в 5 лет – всем лицам старше 20 лет

1 раз в год – мужчинам старше 35 лет, женщинам старше 45 лет, всем лицам при наличии одного из факторов: курения, артериальной гипертензии, отягощенной наследственности по сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирение, сахарный диабет, выявленное раннее повышение холестерина.



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ?

- ✓ Уменьшите суточное потребление жира до 30% от общего количества калорий.
- ✓ Ешьте фрукты и овощи. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- ✓ Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным. Старайтесь мясо и овощи тушить, а не жарить.
- ✓ Больше двигайтесь.
- ✓ Бросьте курить. Компоненты - табачного дыма повышают уровень холестерина.



ПОЛЕЗНО	НЕОБХОДИМА УМЕРЕННОСТЬ	СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ
Свежие фрукты и овощи, зелень, салат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби	Крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твердые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки.	Все жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожные, пирожки, сладкие соки, какао, алкогольные напитки

Главное условие профилактики атеросклероза: уменьшение количества плохого холестерина и желательное повышение хорошего холестерина