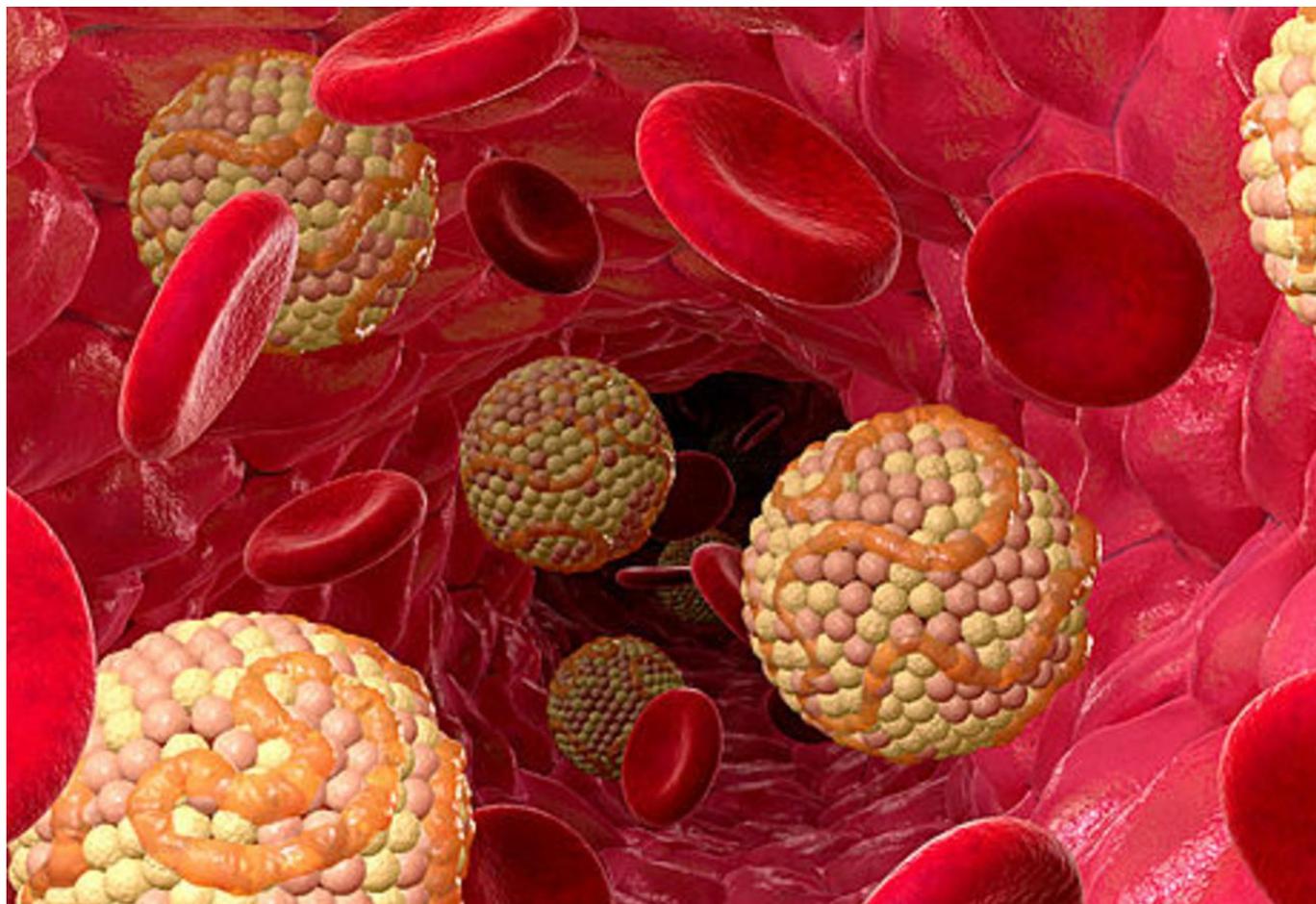




УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

«Холестерин: вредный или полезный?»
(для населения)



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
кардиолог управления
здравоохранения Липецкой области
_____ А. Н. Тихонова

« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области
_____ В. П. Кострова

« _____ » _____ 2018 г.

Страшное слово холестерин касается жизни любого из нас буквально каждый день. Наша привычная еда может содержать тот самый, опасный, холестерин, а мы, возможно, не задумываемся об этом.

Что такое холестерин?

Холестерин, другое название которого, холестерол - это жирный спирт. На 80% он вырабатывается нашим организмом, и 20% появляется из того, что мы едим.

Для чего организму нужен холестерин?

- ✓ С его помощью происходит формирование и поддержка клеточных мембран. Холестерин необходим для сдерживания процесса кристаллизации углеводов.
- ✓ Благодаря холестерину происходит синтез андрогенов и эстрогенов - половых гормонов человека.
- ✓ Клеточные мембраны могут поддерживать качественную проницаемость за счет достаточного количества холестерина.
- ✓ Жирорастворимые витамины А, D, Е и К усваиваются благодаря холестерину.
- ✓ Витамин D образуется благодаря солнечному свету и холестерину.
- ✓ Желчь в организме человека образуется также за счет холестерина.

Норма холестерина

Общий показатель холестерина не должен превышать - 5 ммоль/л или 200 мг/дл., ЛПНП - «плохого» холестерина - 3,5 ммоль/л или 130 мг/дл.

Полезный и вредный холестерин

Существует весьма условное подразделение холестерина на полезный и вредный.

Полезным холестерином принято считать природные жирные спирты или липопротеины высокой плотности (ЛПВП). Они способны разрушаться сами в организме.

А **вредный или плохой** — это холестерин, который содержит липопротеины низкой плотности (ЛПНП). При избытке, липопротеины выводятся из организма, или образуют холестериновые бляшки.

На самом деле, это разделение весьма условно, т. к. последние исследования в техасском университете профессора Стивана Ричмана доказали, что разделение на вредный и полезный холестерин не правильно. На самом деле, оба холестерина одинаково важны для правильной работы организма.

Вредный холестерин, по словам профессора, необходим, так как он посылает сообщение всему организму, о том, что в работе определенного органа произошел сбой. Если у вас повышенный уровень вредного холестерина, не беспокойтесь, ваше тело просто сигнализирует, что у него не все в порядке и ему требуется лечение.

Также вредный холестерин способствует росту мышечной массы и необходим нашему организму при физических нагрузках.

Чем вреден холестерин?

При избытке холестерина в крови, он оседает на стенках сосудов и образует холестериновые бляшки. Бляшки ведут к нарушению кровообращения и к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, болезням конечностей, ишемическим болезням сердца, стенокардии, инфаркту миокарда, кардиосклерозу, нарушениям кровоснабжения головного мозга.

Холестерин - убийца?

Можно ли считать холестерин убийцей? Может ли вас убить чрезмерное содержание холестерина в организме? Нет, потому, что однозначного подтверждения того, что вредный холестерин убивает, нет.

Можно лишь говорить о факторах риска, из-за которых человек может подвергнуть свое здоровье опасности.

Несколько факторов, способствующих нарушениям и накоплению плохого холестерина:

- ✓ Зрелый возраст. Люди с возрастом более 45 лет находятся в группе риска.
- ✓ Калорийное питание — когда человек питается жирной животной пищей.
- ✓ Гены или наследственная предрасположенность. Склонность к атеросклерозу можно получить, как по материнской, так и по отцовской линии.
- ✓ Ожирение. У людей страдающих лишним весом холестерин откладывается, создавая тромбы.
- ✓ Курение. Сужение сосудов способствует плохому кровообращению и как следствие, накоплению холестерина.
- ✓ Малоактивный образ жизни, т. е. в группе риска офисные работники, которые не занимаются спортом.
- ✓ Депрессии, стресс и психическое напряжение вызывают спазмы сосудов и ослабляют работу сердца — главного органа кровообращения, что вызывает дальнейшие проблемы с накоплением холестерина.
- ✓ Хронические болезни — гипертония, диабет, подагра, гипотиреоз.
- ✓ Алкоголизм и чрезмерное потребление алкоголя. Создают проблемы для кровотока в сосудах. Нарушается движение крови в миокарде.

Можно ли жить без холестерина?

Это тоже самое, что спросить, можно ли прожить без жирной пищи? Всю жизнь прожить довольствуясь одной растительной пищей, при этом, не рискуя своей жизнью и здоровьем - возможно.

Однако тут есть противоречие. По словам ученых, холестерин защищает нас от таких страшных болезней, как, рак. Не попадем ли мы в сети более смертельной

опасности, пытаясь заглушить естественную систему тревоги, которая работает на вредном холестерине?

Казнить нельзя, помиловать. Все укладывается в эту фразу с холестерином. С ним нужен баланс, и только баланс позволит нам не переедать, вести здоровый образ жизни, и заниматься спортом.

Не имеет смысла специально избегать холестерина, если у вас нет избыточного содержания вредного холестерина в крови (гиперхолестеринемии).

Низкохолестериновая диета

Если уровень вредного холестерина у вас больше нормы, то за счет диеты можно его снизить. Для этого следует полностью изменить свое меню и изменить свой образ жизни. Вот несколько советов:

- ✓ Сократите прием животных жиров, содержащихся в мясе, рыбе, птице, колбасах.
- ✓ Исключите из рациона гидрогенизированные жиры, содержащиеся в маргарине и спреде, они способствуют тромбам в артериях.
- ✓ Вместо обычного масла в пищу добавляйте оливковое.
- ✓ Обязательно употребляйте в пищу продукты, содержащие полиненасыщенные жиры: грецкий орех, фисташки, кукурузное масло, рапсовое масло, льняное и кунжутное масло.
- ✓ Исключите из рациона куриные яйца. В них слишком много холестерина. Если тяжело бросить, постепенно сокращайте их количество, доведя до 3 штук в неделю.
- ✓ Исключите из рациона жирную рыбу и икру, особенно много холестерина в рыбьей икре — 300 мг на 100 гр.
- ✓ Исключите из рациона сливочное масло и кондитерские изделия на его основе, т. к. сливочное масло - источник вредного холестерина.
- ✓ Избегайте переедания, жаренного и соленого. Пережаренная пища способствует накоплению холестерина, а соленая способствует снижению обмена веществ.
- ✓ Употребляйте в пищу больше фруктов. За счет пектина и клетчатки, содержащейся во многих фруктах, понижается уровень холестерина, а также выводится лишний холестерин из организма.
- ✓ Включите в свой рацион бобовые. Все бобовые: фасоль, чечевица, горох, нут, соя — тоже содержат пектин.
- ✓ Полюбите овсяную кашу. Овсяные отруби, геркулес, хлеб с овсом — также снижают вредный холестерин.
- ✓ Без кукурузы никак. Плюс ко всему, есть кукурузные отруби для снижения холестерина в организме.
- ✓ Зеленые плоды авокадо способствует снижению уровня холестерина.

Современная индустрия питания или влияние холестерина на человечество

Современная культура питания ведет к развитию ожирения, что способствует росту заболеваний из-за повышенного уровня холестерина. Многие люди на земле живут и не знают о том, что у них повышенный уровень холестерина в крови. Зачастую они становятся жертвами этой болезни. Из-за сердечно-сосудистых заболеваний каждый год умирают более 17 млн. людей во всем мире.

Ешь, как грек

Традиционно при повышенном уровне холестерина рекомендуется средиземноморская диета, то есть придется перейти на рацион греков и итальянцев. Много овощей, фруктов, оливкового масла, рыбы, орехов и мало – насыщенных животных жиров. Оливковое масло и рыба богаты полиненасыщенными жирными кислотами – Омега 3. Их потребление на 18% уменьшает концентрацию вредного холестерина. Более того, согласно Американской ассоциации по изучению заболеваний сердечно-сосудистой системы, регулярное употребление рыбьего жира рекомендуется в качестве профилактики атеросклероза. В альтернативной медицине для снижения уровня холестерина рекомендуются также зеленый чай, авокадо, различные ягоды и соки. Соки, разумеется, свежавыжатые с мякотью.

Лечение соками получило название сокотерапии. На сегодняшний день проводятся десятки исследований, посвященных влиянию соков на уровень холестерина в крови. В лидерах пока – концентрированный гранатовый сок, 40 г которого в течение 8 и более недель ежедневно достоверно снижали уровень общего холестерина и липопротеинов низкой плотности. Холестерин снижает также свежавыжатый апельсиновый сок. А яблочный сок полезен только с мякотью, что навело ученых на мысль о роли клетчатки в снижении холестерина. Так что не обязательно пить свежавыжатые соки, достаточно есть много овощей и фруктов, как итальянцы и греки

Будьте здоровы!

Лекционный материал подготовила:

Л. А. Полякова - специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Ссылка на интернет сайты:

<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/holesterin-vrednii-ili-poleznii/>

<https://med2live.ru.html>

<http://k-stolu.com/vred-i-polza-kholesterina-mify-i-fakty-1181.html>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru