

Питание при повышенном уровне холестерина

Повышенный уровень холестерина в крови – один из самых серьезных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Сам по себе холестерин не опасен для организма и даже необходим для ряда жизненно важных процессов. Однако избыточное количество этого вещества способно оседать на стенках сосудов и закупоривать их. Поэтому для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо не увлекаться продуктами, богатыми холестерином.

Сколько нужно

Организм человека нуждается примерно в 1000 мг холестерина ежедневно. Большая его часть – около 80 процентов – вырабатывается самим организмом. Остальной холестерин человек получает из продуктов животного происхождения: мяса и молочных продуктов.

Растительная пища: овощи, фрукты или зерновые продукты — холестерина не содержит совсем.

Здоровым людям специалисты рекомендуют потреблять **не более 300 мг холестерина в сутки**.

Продукты с высоким уровнем холестерина

Атеросклероз – одно из самых распространенных сосудистых заболеваний. Его может вызвать не только избыточное питание, но и вредные привычки.

1. Больше всего холестерина содержится в **жирном мясе** – говядине и свинине. Старайтесь не покупать жирную грудинку, шейку, карбонад, ребрышки и другие куски туши, в которых содержится большое количество сала.
2. **Избегайте таких субпродуктов**, как печень, легкое и мозги. В одной порции (около 200 г) может содержаться большая часть суточной нормы холестерина.
3. Повышено содержание насыщенных жиров и холестерина в **переработанном мясе**: ветчине, сосисках, колбасе, мясных консервах и копченостях. Даже вареная колбаса без вкраплений шпика содержит скрытые жиры. Кроме того, в этих продуктах слишком много соли.
4. Много холестерина и в **жирной домашней птице** – гусе или утке. Откажитесь от жарки этих продуктов в жиру, срежьте лишний жир и выбирайте темное мясо с грудки или ножек птицы, предварительно удалив с них кожу.
5. Яйца нередко обвиняют в избыточном содержании холестерина. Однако по сравнению с жирным мясом или копченостями, этого вещества в яйцах содержится на так уж и много. Тем не менее, необходимо ограничиться потреблением **одного яйца в день** или готовить блюда, используя только белки. Совсем отказываться от потребления яиц не стоит: в них содержится

много полезных веществ.

6. Крупные поставщики холестерина – **сливочное масло, сыры, сметана и жирные йогурты**, в которых обычно содержится еще и большое количество добавленного сахара. Диетологи рекомендуют употреблять обезжиренное или маложирное молоко и другие молочные продукты, содержащие не более двух с половиной процентов жира.
7. Львиная доля холестерина в организм человека попадает вместе с **полуфабрикатами, промышленной выпечкой, десертами** и фаст-фудом. Эти продукты содержат трансжиры, а также большое количество насыщенных жиров.



Как отказаться от продуктов, богатых холестерином?

1. **Уберите с кухни** все, что содержит насыщенные жиры: маргарины, полуфабрикаты, колбасы и консервы, закуски и печенье. Если этих продуктов нет дома, вы и съесть их не сможете.
2. Каждый раз покупайте **два свежих овоща или фрукта**, которых вы еще не пробовали или давно не брали. Яблоки, ягоды, бананы, морковь, брокколи – важный источник клетчатки, которая снижает уровень холестерина в крови.
3. Внимательно читайте состав продукта. Высокое содержание жиров и калорий говорит о том, что в упаковке еда, которая может содержать слишком много холестерина.
4. Подружитесь с **ненасыщенными жирами**. Они не только богаты полезными витаминами и комплексом Омега-3, но и снижают уровень холестерина. Эти жиры есть в орехах, морской рыбе, оливковом масле и семенах подсолнечника.
5. Включите в рацион продукты из цельного зерна. Клетчатка, которая в них содержится, помогает связывать холестерин, что препятствует его

поступлению в кровь.

6. **Не отказывайтесь от мяса.** Учитесь его правильно выбирать. Подойдет нежирная курица, индейка и постная говядина. Вы также можете разнообразить рацион морской рыбой, в которой содержатся ненасыщенные жиры.
7. Сделайте фрукты и овощи важной частью вашего рациона. В них очень мало жиров, они низкокалорийны и содержат большое количество витаминов.

Доброго здоровья!