Автор: admin
08.01.2014 12:36 -

Холестерин – друг или враг?

Реклама настойчиво призывает нас регулярно измерять уровень холестерина в крови и покупать продукты, в которых его содержится как можно меньше, ведь при его избытке образуются холестериновые бляшки, которые закупоривают сосуды. Что же на самом деле представляет собой холестерин и так ли уж он опасен, как нас им пугают?

В свое время, когда врачи стали «стращать» меня высоким содержанием холестерина в крови, я постарался разобраться во всех этих премудростях. Оказалось, это не так уж и сложно.

Известно, что холестерин необходим человеку, так как выполняет в организме важные функции – способствует производству гормонов, строительству клеток, производству витамина D, участвует в управлении биохимическими процессами и т.д. Большая часть холестерина производится в печени человека, а не попадает в организм с продуктами питания. В упрощенном виде ситуация с холестерином выглядит следующим образом: в крови холестерин содержится и в чистом виде, а также «упакованным» в специальную протеиновую оболочку, в которой вместе с холестерином находятся и другие компоненты. Такая «упаковочка» называется липопротеином.

Липопротеины бывают двух видов: высокой плотности (ЛВП), их образно называют «хорошими» или «полезными», а также низкой плотности (ЛНП), их называют «плохими», так как считается, что именно они являются причиной появления отложений на стенках кровеносных сосудов. Кстати, организму нужны и те, и другие липопротеины. Важно только, чтобы их количество было в норме.

При анализах крови обычно определяется общее содержание холестерина, по норме оно должно быть до 200 мг%. Но важны и уровни липопротеинов: ЛНП должно быть до 130 мг%, а ЛВП не ниже 35 мг%. Стоит учесть, что чрезмерное понижение ЛНП, как и повышение ЛВП, для организма вредно.

От чего же зависит содержание холестерина в крови? В первую очередь от работы печени. При нормальном питании и активном образе жизни здоровая печень прекрасно справляется с его регулированием сама, не надо ей только мешать. В этом случае

применение безхолестериновых диет и лекарственных препаратов, понижающих уровень холестерина, может только навредить. Пониженный уровень холестерина способствует развитию ряда заболеваний и сказывается на психике, приводя к депрессиям.

Так как холестерин участвует в производстве гормонов, уменьшение его содержания в крови приводит к соответствующему уменьшению полового влечения и даже бесплодию. Учтите, что у женщин в детородном возрасте холестерин на стенках сосудов практически не откладывается, так что незначительное повышение его уровня в крови практически не опасно.

Особенно вредно низкое содержание холестерина для детей, так как это приводит к замедлению деления клеток, а соответственно и роста. Недостаток холестерина может сказаться и на умственном развитии.

Еще раз подчеркну – здоровый организм сам прекрасно регулирует уровень холестерина, не надо ему мешать. Даже незначительное временное повышение холестерина в крови в ряде случаев – это вынужденная мера, которую организм использует, чтобы привести какие-то процессы в норму. Если же уровень холестерина остается повышенным длительное время, стоит искать причины и только в этом случае приступать к лечению, которое назначит и будет контролировать врач.

Большая часть холестерина вырабатывается в организме, а не поступает с пищей. Но правильное сбалансированное питание все же необходимо, так как ряд продуктов содержит чересчур уж большое количество холестерина, который может привести и к повышению его уровня в организме. Напомню, что практически весь холестерин вырабатывается печенью, только в некоторых видах растений он содержится в крайне незначительных количествах. Рекламное уверение, что «подсолнечное масло не содержит холестерина» – с одной стороны правда, а с другой – глупость. В этом случае речь может идти о различных видах жиров: насыщенных, полинасыщенных, мононенасыщенных и т.д. А вот в продуктах животного происхождения есть и различные виды жиров, и холестерин.

Количество холестерина в продуктах животного происхождения может быть от 2000 мг на 100 граммов в свиных мозгах до 10 мг в диетическом курином мясе, нежирном молоке и кефире. Мало холестерина (30-60 мг) содержат нежирный творог, мясо индейки,

кролика и крупного рогатого скота, щука и треска. До 100 мг содержится во многих видах рыбы, мясе гусей, свиней и мелкого скота. До 150 мг содержится в животном жире (сале), сметане, говяжьем языке. До 200 мг содержится в жирном твороге, сайре, карпе, сельди. Значительное количество холестерина содержит яичный желток, печень, почки, сливочное масло. Приведены усредненные величины, так как сведения о содержании холестерина, приведенные в разных источниках, имеют значительные различия.

Вредно не только употреблять значительное количество продуктов, богатых холестерином, но и злоупотреблять белковой пищей. Дело в том, что в состав ЛНП входит не только холестерин, но и белок. Если же последнего поступает в избытке, то организм начинает его излишки «пристраивать» в ЛНП, которые и начнут откладываться на стенках сосудов, при этом уровень «чистого» холестерина может быть близким к норме.

Стоит учесть, что на количество холестерина влияет масса тела и образ жизни. Чем человек полнее, тем больше организм производит холестерина, а значит, тем больше увеличивается риск его отложения на стенках сосудов. Кстати, обычно продукты с высоким содержанием холестерина влияют на его в повышение крови именно через увеличение массы тела, т.е. косвенно.

Активный образ жизни и рациональные физические нагрузки способствуют увеличению ЛВП и снижению ЛНП. Известно, что у спортсменов, вынужденных из-за больших физических нагрузок употреблять продукты с высоким содержанием холестерина, его уровень в крови практически не повышается. А вот курение и чрезмерное употребление кофе способствуют повышению содержания холестерина, хотя механизм этой взаимосвязи до конца неясен.

Стоит отметить, что растительные продукты, даже если они не содержат в себе холестерина, могут способствовать его нормализации или повышению. Особенно полезны продукты, содержащие много пектина: чай, цитрусовые, особенно грейпфруты, яблоки, морковь, бобовые, овес, ячмень, кукуруза, лук, чеснок, морские водоросли.

Об использовании для снижения уровня холестерина пищевых добавок и медикаментов не пишу сознательно, так как их в каждом конкретном случае должен рекомендовать или назначать врач.

Чтобы холестерин не стал для вас врагом, ведите активный образ жизни, следите за своим питанием, избегайте стрессов и поменьше верьте рекламам.

Автор - **Владимир Рогоза**
Источник