

Как сохранить деньги и здоровье? За продуктами - с анализом холестерина

Как показывает практика, качественное и полезное для здоровья питание не всегда связано с высокими материальными затратами. Напротив, разумное питание должно приводить к сокращению ваших денежных затрат. Как говорят в народе: меньше ешь – дольше живешь!

Эту тему продолжим исключительно в одном направлении: **экономное питание и холестерин**. Тут сразу можно отметить: не полезны как раз наиболее дорогостоящие жиронасыщенные продукты, сладости.

Обратимся к деталям и некоторым предварительным важным замечаниям. Холестерин – строитель нашего организма, клеток. Он вырабатывается самим организмом, плюс мы получаем его с едой. Но он есть «плохой» – низкой плотности, и «хороший» – высокой плотности. «Плохой» – липнет к стенкам сосудов, сужает их. В итоге имеем атеросклероз, болезни сосудов и сердца – самые распространенные у людей неприятности с печальными последствиями.

Итак, выясняем, в чем же есть смысл себя ограничить по части питания, и ставим задачу – **что не покупать** или покупать, прежде подумавши!

К сожалению, самой серьезной потерей здесь будут **яйца** – куриные, перепелиные, утиные – все. Холестерин здесь в желтках и в большом количестве. Белки вне подозрений. Говорим к сожалению, потому что яйца – единственный недорогой и при этом качественный по микросоставу продукт. Обычно принято считать, что в неделю можно три яйца. В общем, стоит быть благоразумным.

Не забудем про **майонез** – ведь он готовится как раз на желтках. Вреднейшая для человека вещь, даже на глаз видно – не полезно. Не надо также есть ложками и **сметану**. Не надо покупать сметану жирностью 20%. Она, кстати, по обычному российскому недоразумению, дороже менее жирной сметаны. То же получается и с

молоком

. Впрочем, если вы уже взрослый человек, то должны знать, что молоко вам в любом случае вредно – оно уже не усваивается так, как в детстве.

Сливочное масло, увы, очень способствует повышению холестерина. Лучший вариант – полностью заменить его любым растительным. Как минимум, – отказаться от бутербродов, особенно с **сыром!**

Сало (жир животных, обычно свиней) считается и на практике является продуктом питания многих людей в России и в ряде других стран. С течением времени оно даже перешло в разряд дорогостоящих продуктов. Любителям этой еды стоит воспользоваться рекомендациями диетологов: к салу нужен чеснок, не помешает и микродоза спиртного – так сало лучше расщепляется. Впрочем, в этом деле знатоков много. Остается только добавить, что **первичный цирроз печени, алкоголизм** и повышенный холестерин – две стороны одного процесса.

Не являются вашими союзниками в борьбе с холестерином **сахар** и многочисленные сахаросодержащие продукты.

Какие продукты полезны?

Диетологи часто рекомендуют есть **больше бобовых продуктов**. Они содержат пектин, который способствует выводу холестерина из организма. Исходя из своего опыта, настоятельно могу рекомендовать

чечевицу

. Великолепный продукт и по вкусовым качествам. Заправленная легкой зажаркой (на растительном масле, конечно) из лука и болгарского перца, она, в отличие большинства других каш, вовсе не провоцирует на добавление сливочного масла.

Включите в свой рацион **морковь** – она также содержит пектин. Есть тесты, которые показывают, что две морковки ежедневно могут снизить ваш уровень холестерина на целых 10-20%. Этого может быть достаточно, чтобы вернуть холестерин в норму!

Чеснок, о котором уже говорилось, полезен и без сала. Если у вас нет проблем с пищевым трактом, то сырой чеснок можно и лучше употреблять в большом количестве, а не зубчик в неделю. А в аптеках есть экстракт чеснока: один грамм в день – и повторный

анализ на холестерин через полгода даст уже нормальные цифры.

Мясо жирное замените **рыбой**.

Понятно, что список неполный: важно понять тенденцию. Плюс к этому – отказ от курения и активный образ жизни, прогулки и спорт.

С чего начать?

Если вам уже 40 лет, то пора для начала заглянуть хотя бы к вашему терапевту, а он посоветует, что делать дальше, и направит куда надо. В общем, надо выяснить, сколько еще вам осталось... сколько еще можно есть сало, намазывая майонезом. То есть – **выяснить уровень своего холестерина**

Для этого нужен **биохимический анализ крови**. Только задавайте вопросы и выясняйте, что за анализ вы получите в итоге. Общий уровень холестерина – это информация почти ни о чем. Нужен

липидный состав

холестерина, помните: «плохой» и «хороший» холестерин. Методы анализа тоже разные, и точность их разная. Тут возможностей вашей поликлиники, скорее всего, не хватит, да и терапевта неплохо усилить специалистом по профилю. Потом с ними разбираться в цифрах, диетах, перспективах на жизнь и долгое счастливое питание без излишеств.

ли

Ну, а с анализом, подготовившись, можно и в магазин!

P.S. Все повторить через полгода.

Автор - **Александр Орлов**

[Источник](#)