



Повышенный уровень холестерина в крови – один из самых серьезных факторов риска развития сердечнососудистых 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, сужать или закупоривать их просвет и нарушать кровообращение. Поэтому для профилактики сердечнососудистых заболеваний специалисты рекомендуют 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

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 жира. Запомните, что большое количество скрытого жира содержится даже в свином филе. Хорошей альтернативой такому продукту могут стать нежирные телятина, курица и индейка.

2. Много холестерина содержат и субпродукты – печень, легкие 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 не так уж и много. Тем не менее, специалисты рекомендуют 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 маложирное молоко и другие молочные продукты, содержащие не более 2,5% 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. В продуктовом магазине вспоминайте «правило периметра». Обычно свежие фрукты, овощи, постное мясо и нежирные молочные продукты располагаются вдоль стен, а переработанные пищевые продукты, консервы и полуфабрикаты находятся во внутренних проходах магазина. Вам следует в буквальном смысле «ходить по стеночке».

3. 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.

4. Внимательно читайте состав продуктов. Высокое содержание жиров и калорий говорит о том, что в упаковке еда, которая может содержать слишком много холестерина.

5. В разных изданиях часто встречается информация о том, что красное вино снижает уровень холестерина за счет содержащихся в нем полифенолов. К сожалению, это распространенный миф.

6. 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.

7. Включите в рацион продукты из цельного зерна. Клетчатка, которая в них содержится, помогает связывать холестерин, что препятствует его поступлению в кровь.

8. 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.

9. Сделайте фрукты и овощи важной частью вашего рациона. В них очень мало жиров, они низкокалорийны и содержат большое количество витаминов.

Самое важное!

Чтобы избежать избытка холестерина в питании, выбирайте нежирное мясо, продукты растительного происхождения и откажитесь от переработанного мяса.

Заведующая отделом организации
медицинской профилактики,
врач-методист

И.А. Зуева