



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ХОЛЛЕ СТЕРИН



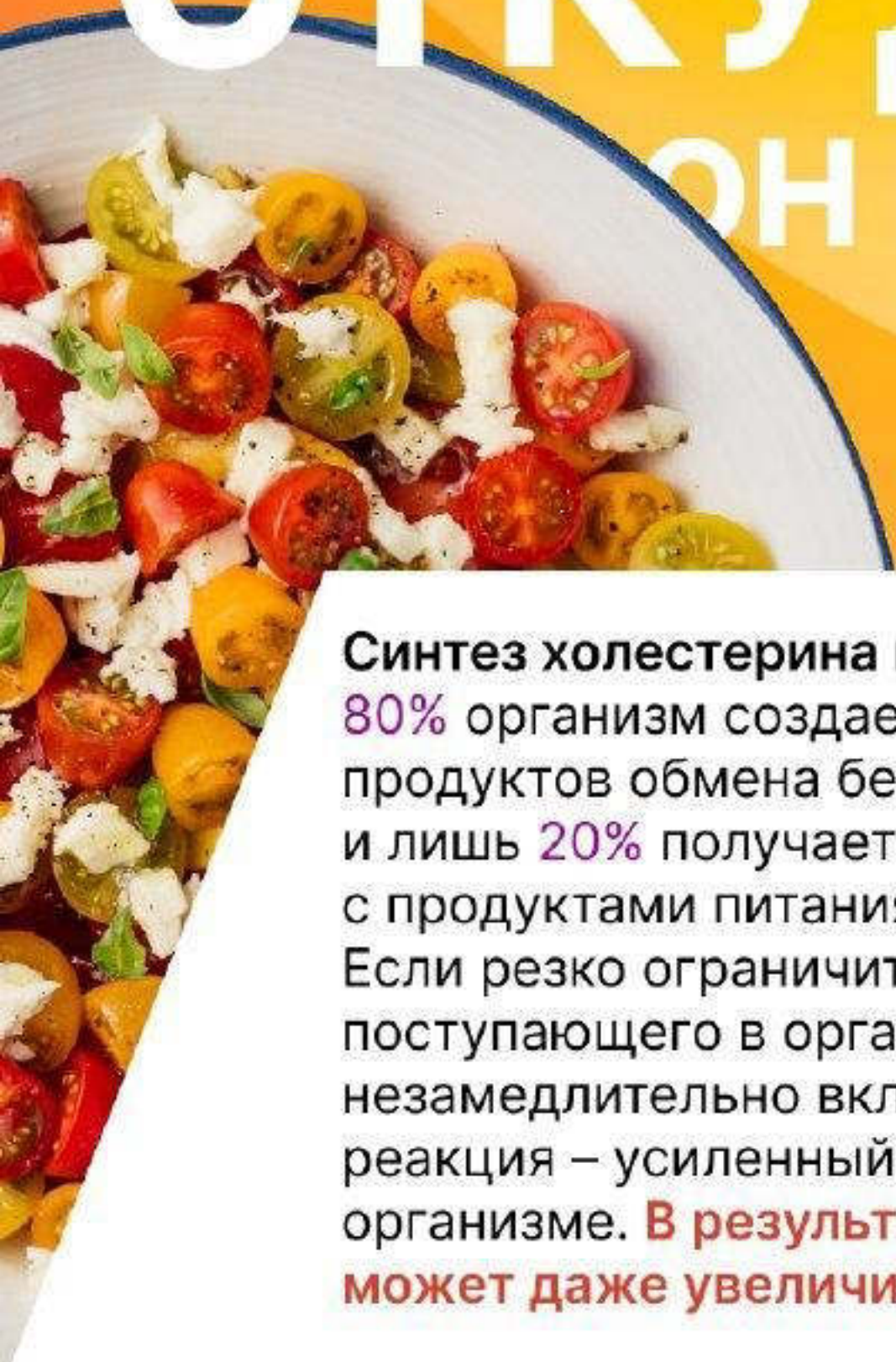
ЧТО ЭТО?

Холестерин – это сложное химическое соединение, относящееся к классу жиров. В медицине жиры называются липидами. Все молекулы жиров (и холестерин в том числе) находятся в клетках, межклеточной жидкости и в крови. Если поскрести по «сусекам» организма и собрать вместе весь холестерин, наберется 250 г – как пачка масла.





ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ?

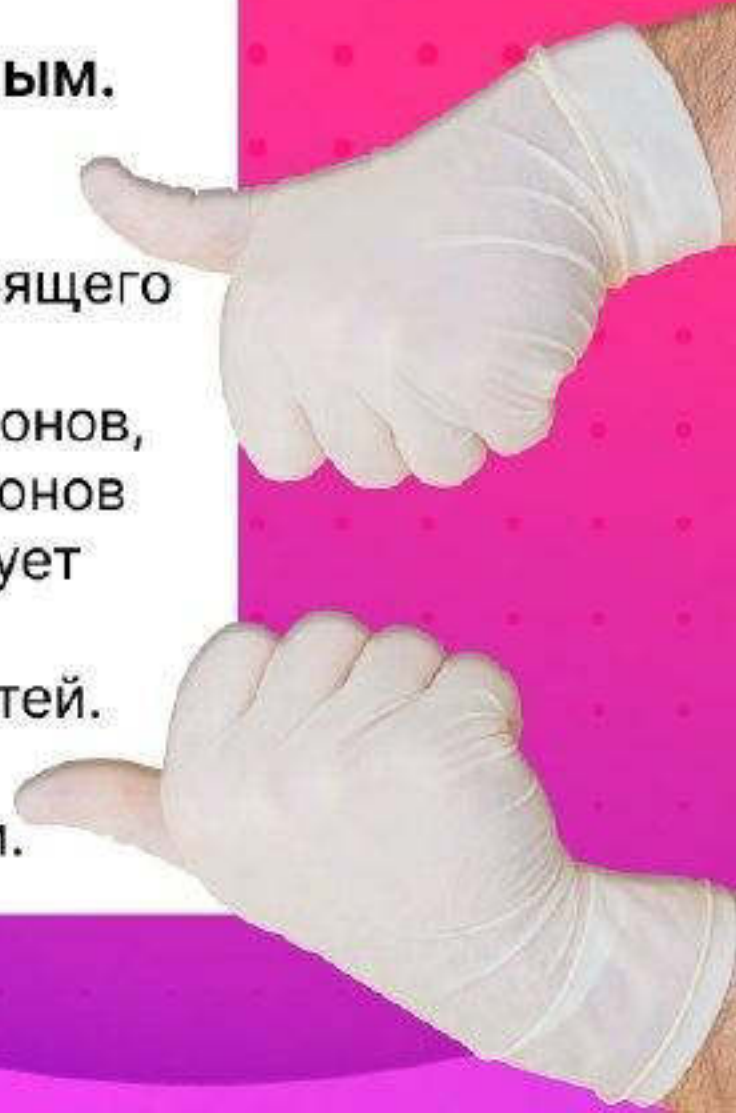


Синтез холестерина идет непрерывно:
80% организм создает из промежуточных продуктов обмена белков, жиров и углеводов и лишь 20% получает в готовом виде – с продуктами питания животного происхождения. Если резко ограничить количество холестерина, поступающего в организм с пищей, незамедлительно включается компенсаторная реакция – усиленный синтез холестерина в самом организме. **В результате количество холестерина может даже увеличиться.**



ЗНАЧЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин без всякого преувеличения является жизненно важным и незаменимым. Без **холестерина** не может быть полноценной мембраны. А без мембраны нет клетки, следовательно, нет и самого организма, состоящего из миллионов разных клеток. **Холестерин** используется в процессе синтеза многих гормонов, в частности мужских и женских половых гормонов или стероидных гормонов. **Холестерин** участвует в синтезе витамина D способствующего нормальному росту и формированию всех костей. Перебои с этим «строительным материалом» чреваты самыми неприятными последствиями.





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

КАКОВА ЕГО НОРМА?



Уровень общего
холестерина в крови
в норме должен составлять
не больше 5 ммоль/л.



ПОЧЕМУ ОН ПОВЫШАЕТСЯ?

Переизбытку холестерина способствуют следующие факторы:

- редкие (2 раза в день) и обильные приемы пищи, приводящие к нарушению переваривания пищи и откладыванию основных энергоносителей (жиров) про запас, в том числе и в стенки артерий;
- малоподвижный образ жизни;
- повышение массы тела;
- избыточное потребление животных жиров, дефицит в питании растительного жира;
- злоупотребление легкоусвояемыми углеводами (сахароза, глюкоза, крахмал, фруктоза) и продуктами их содержащими, а также дефицит в питании пищевых волокон;
- избыточное потребление животных белков: в большей степени белков мяса и меньшей – молока;
- недостаточное употребление витаминов, стимулирующих окислительно-восстановительные процессы и улучшающих процессы переработки жиров;
- избыток в питании поваренной соли, снижающей активность липаз – ферментов, расщепляющих жиры;
- хроническое нервно-эмоциональное перенапряжение;
- наследственность.





ПРОФИЛАКТИКА

Главная задача состоит не в том, чтобы полностью исключить из рациона продукты, содержащие холестерин, а только ограничить количество холестерина в пище.

Другая важная задача – нормализовать вес, а для этого нужно снизить количество легкоусвояемых углеводов и тех же жиров, уменьшив калорийность пищи на 10-15%. Для этих же целей рекомендуется принимать пищу 5-6 раз в день небольшими порциями. Ничто так не нарушает обмен в организме, как двухразовое питание: чашка кофе с бутербродом на завтрак и обильный ужин вечером перед телевизором. Один раз в неделю рекомендуется проводить разгрузочный день (творожный, яблочный, огуречный).