

Снижаем холестерин без лекарств

Высокий холестерин в крови, не считавшийся проблемой ещё несколько десятилетий назад, сейчас обсуждают повсеместно. Но и причина серьёзная: инфаркты и инсульты уносят жизни многих людей, а причиной половины их них является атеросклероз сосудов, который, в свою очередь, является следствием повышенного холестерина в крови.

Для контроля необходимо помнить:

- оптимальный уровень холестерина – 5 и менее ммоль/л
- умеренно повышенный – 5-6 ммоль/л
- опасно повышенный холестерин – 7,8 ммоль/л.

Для того, чтобы снизить высокий уровень холестерина в крови, нужен комплексный подход и только под контролем врача. Но меры профилактики, доступные всем, всё же есть.

О способах снизить холестерин без лекарств рассказала главный внештатный диетолог Минздрава Свердловской области Ирина Бородина:

- убираем поздние ужины. Синтез холестерина приходится на вечерние часы, поэтому ужин должен быть лёгким.
- добавляем клетчатку в рацион - крупы, псиллиум, овощи, фрукты. Клетчатка помогает вывести излишки холестерина из организма.
- сокращаем насыщенные жиры в рационе - жирное мясо, жирные молочные продукты, сосиски, сардельки, всё жареное, жирные соусы.
- сокращаем трансжиры - маргарин, продукты, содержащие кулинарный жир, гидрогенизированные жиры.
- включаем в рацион полиненасыщенные жирные кислоты - жирная рыба, авокадо, орехи, оливковое масло, семена льна
- не забываем, что бобовые – это не только продукты, снижающие холестерин, но и антиоксиданты, а значит им в нашем меню зелёный свет.
- больше двигаемся.
- не пренебрегаем здоровым сном. В этом совете в поддержку врачам идут многочисленные научные исследования о положительном влиянии мелатонина на уровень холестерина в крови.