

Холестерин –

это воскообразное жироподобное вещество. Избыток его приводит к образованию атеросклеротических бляшек в стенках сосудов сердца, головного мозга, почек, нижних конечностей. При этом просвет сосудов сужается и кровоснабжение органов ухудшается. Все это способствует повышению артериального давления. Увеличение атеросклеротических бляшек может полностью закупорить артерию и вызвать развитие мозгового инсульта, инфаркта миокарда. Поэтому каждому следует знать свой уровень общего холестерина в крови – он должен быть 5,0 ммоль/л и менее.

При артериальной гипертонии надо обязательно обратиться к врачу и исследовать кровь на холестерин.



Холестерин мы получаем с пищей. Он содержится во всех продуктах животного происхождения, а также синтезируется из простых углеводов и животных жиров. Особенно богаты холестерином яичные желтки, печень, мозги, почки. Умеренное его количество есть в мякоти моллюсков (раков, крабов, креветок) и в рыбной икре.

В пище же растительного происхождения (фрукты, овощи, зерновые, орехи) холестерина нет.



Как строить пищевой рацион, чтобы избежать гиперхолестеринемии?

Выполняйте следующие рекомендации при повышенном содержании холестерина крови:

- ▶ старайтесь ограничивать себя в животных жирах, в том числе и молочных. Однако полный отказ от них (вегетарианство) тоже нежелателен, т.к. приводит к снижению уровня «хорошего» холестерина. Поэтому лучше придерживаться смешанной диеты, сочетая животные и растительные жиры;



- ▶ исключите все виды колбас, окороков, жирных сортов молока и молочных продуктов, сливочного масла;

- ▶ меньше ешьте субпродуктов (печень, почки, мозги);



- ▶ не употребляйте более 3 яичных желтков в неделю;



- ▶ отдавайте предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря, приготовленным на растительном масле;



- ▶ ешьте нежирные сорта мяса и птицы, перед приготовлением срежьте видимый жир с мяса, а с птицы удалите кожу;

- ▶ блюда старайтесь не жарить, а тушить, варить, готовить на пару, запекать в духовке;

- ▶ увеличьте потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния (изюм, курага, урюк, морковь, петрушка, укроп, цитрусовые, отруби, овсяная крупа, морская капуста, пшено, орехи, горох, фасоль, чернослив, картофель);

- ▶ есть надо 5–6 раз в день, последний раз – не позднее чем за 2 часа до сна;

- ▶ соблюдайте режим питания, умеренность в еде – это поможет Вам сохранить здоровье и бодрость!



ГБУЗ «Сахалинский областной центр
медицинской профилактики»
г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 40, оф. 400
Тел.: 42421-432-066, 433-288
Исследования
600001@rambler.ru

Время работы:
пн. – пт. 9.00 – 19.00
сб. – вс. – выходной

ООО «Южно-Сахалинское муниципальное предприятие «СЭТ»
Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 40, оф. 400

ГБУЗ «Сахалинский областной центр
медицинской профилактики»

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ И ХОЛЕСТЕРИН

Памятка для населения



г. Южно-Сахалинск
2013 г.