

Холестерин – самый известный и широко употребляемый медицинский термин. Самое распространённое мнение - холестерин это плохо, он ведет к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению и так далее. Но так ли он вреден? Давайте разбираться.

Что такое холестерин? Это органическое вещество жировой природы, которое содержится в составе мембран всех клеток животных и человека. Он обеспечивает устойчивость клеточных мембран; синтез стероидных и половых гормонов, витамина D и желчных кислот; предохраняет эритроциты от воздействия гемолитических ядов.

Что значит «хороший» и «плохой» холестерин? На самом деле, холестерин - един. А плохим или хорошим его делает «свита» - жиры, белки, другие вещества. В соединении с ними образуются комплексы, называемые липопротеинами. От состава этих веществ зависит, каким будет холестерин - «плохим» или «хорошим». Например, в составе липопротеинов низкой плотности (ЛНП или ЛПНП) он плохой. Из таких комплексов холестерин оседает на стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Они, в свою очередь, вызывают атеросклеротические изменения сосудов и нарушения кровообращения в магистральных сосудах, повышают риск ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. Похожим образом ведут себя и триглицериды (жиры), которые по большей части входят в состав липопротеинов.

Вместе с тем исследования датских и немецких ученых, показали, что холестерин липопротеинов низкой плотности уничтожает опасные для нашего здоровья бактериальные токсины. То есть, холестерин, который мы считаем плохим, [укрепляет иммунитет](#). Однако это правило действует только в том случае, если уровень плохого холестерина соответствует норме.

«Хороший» холестерин содержится в липопротеинах высокой плотности (ЛВП). Он переносит жировые молекулы от одних клеток к другим, тем самым заключая холестерин внутрь клеток, где он расходуется или хранится. Именно этот холестерин очищает стенки сосудов от холестериновых бляшек и относит холестерин в печень, где

он перерабатывается в компоненты желчи.

Откуда холестерин берётся? Большую часть холестерина (75 - 80%) синтезирует печень, 20-25% поступает из пищеварительного тракта (всасывается из кишечника). И очень важно, что даже этот холестерин, всасывающийся из кишечника, не весь из еды. Часть его происходит из желчи, которую, в свою очередь производит печень, и выделяет в пищеварительный тракт. С помощью диеты можно сократить поступление холестерина и снизить его уровень на 10-15%. Это не очень много, поэтому, в первую очередь используют лекарства, которые подавляют синтез холестерина в печени, в том месте, где его образуется большинство. Такой подход к снижению холестерина более эффективный.

Сколько холестерина должно быть в крови? Если говорить обобщенно, то взрослым хорошо иметь общий холестерин не выше 5,18 ммоль/л, а детям не выше 4,4 ммоль/л. Считается, что именно такой уровень не способствует развитию сердечнососудистых заболеваний и их осложнений. Но на деле в этом вопросе много тонкостей, касающихся соотношения «хорошего» (липопротеидов высокой плотности) и «плохого» (липопротеидов низкой плотности) холестерина. Об этом лучше всего проконсультироваться у своего лечащего врача или участкового терапевта.

В настоящее время распространенность повышенного уровня общего холестерина среди всего населения мира - 58%. Свой уровень холестерина на сегодняшний день знает меньше четверти людей. Проблема в том, что при высоком уровне холестерина у человека долгие годы нет никаких клинических проявлений. Ровно до тех пор, пока не станет слишком поздно.

Какие факторы могут привести к повышению уровня «плохого» холестерина?

Очень многое зависит от образа жизни и питания, употребления алкоголя и табака. Малоподвижный образ жизни и предпочтение пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров (фастфуд), несбалансированное питание, наличие некоторых хронических заболеваний.

Кто в группе риска повышенного холестерина в крови? Это люди с ожирением, сахарным диабетом второго типа, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, избыточной или пониженной массой тела, вредными привычками, применяющие длительное время гормональные лекарственные препараты, ведущие малоподвижный

образ жизни, старше 50-ти лет.

В каких продуктах содержится больше всего холестерина? Масло сливочное низкого качества, маргарин, майонез, пирожные, пирожки (любая кондитерская продукция), копчености (в частности, колбасы, сало, жирное мясо), сосиски, красное мясо, твердые сыры, сливки, субпродукты (мозги, печень, почки), куриный желток в больших количествах (рекомендуются его не исключать, а съесть 1 желток в 2–3 дня), фастфуд, жареное (любые блюда, приготовленные этим способом с большим количеством растительного масла). Эти продукты нужно потреблять в умеренных количествах, соблюдая суточную, а иногда даже недельную, норму. Фастфуд лучше исключить.

Какие продукты помогут снизить уровень «плохого» холестерина и создать запас «хорошего»? Продукты с ненасыщенными жирами: морская жирная рыба (достаточно по 100 г рыбы два раза в неделю), маслины, авокадо, орехи и семечки (по 30 г в неделю), оливковое, льняное и подсолнечное масло. Фрукты и овощи (благодаря содержанию клетчатки): яблоки, цитрусовые, морковь, сливы, абрикосы, капуста, авокадо, различные ягоды, зелень, бобовые, лук, чеснок. Цельные злаки, отруби, овсяная крупа. Свежевыжатые соки с мякотью, зелёный чай.

Как ещё можно снизить холестерин? Отказаться от употребления алкоголя и табака.

Больше двигаться. Физическая активность позволяет не только снизить количество вредного холестерина в крови, но и повысить концентрацию хорошего, улучшает кровообращение и укрепляет сосуды, увеличивая их проходимость. Кроме того, физические нагрузки снижают вес, а значит, уменьшается нагрузка на сердце и сосуды. Здоровым людям ВОЗ рекомендует час в день умеренной физической нагрузки. Пожилым или людям с хроническими заболеваниями достаточно будет ежедневно ходить в умеренном темпе в течение 40 минут.

Избегать стрессов и полноценно отдыхать, поскольку нервное перенапряжение приводит к спазму сосудов и накоплению вредного холестерина.

Наладить режим и рацион питания. Вместо жарки отдавать предпочтение блюдам, сделанным в духовке, на пару или сваренным в воде. Также не пропускать завтрак,

употреблять все продукты питания с учётом их калорийности и количества холестерина в них. Помните, что ограничение или исключение из рациона продуктов, содержащих повышенное содержание холестерина, не приводит к его нормализации в крови. Нужно учитывать полезные свойства тех или иных продуктов, их сочетаемость с другой едой и то, как приготовлена пища.

Обязательно лечить все болезни, пока они не приняли хроническую форму. Особенно если это связано с печенью и желчевыводящими путями: от состояния этих органов зависит степень «утилизации» плохого холестерина.