

С одной стороны, холестерин является главным виновником атеросклероза сосудов, с другой стороны, существует так называемый хороший холестерин, который, наоборот, предотвращает атеросклероз. Развеиваем эти мифы в статье.

Что такое холестерин?

Холестерин – мягкая жирная субстанция в крови, которая играет важную роль в строительстве клеточных мембран и выработке гормонов. Холестерин важен для нормальной работы иммунной, нервной, пищеварительной систем. Он легко синтезируется в организме из жиров, глюкозы, аминокислот. За сутки образуется до 2,5 г холестерина, с пищей поступает около 0,5 г.

Чем опасен избыток холестерина?

Если в крови слишком много, он может постепенно откладываться на внутренних стенках артерий, образуя так называемые холестериновые бляшки, в результате чего сосуды сужаются, снижается их эластичность. Этот процесс называется атеросклерозом. Он вызывает грозные последствия, среди которых ишемическая болезнь сердца и головного мозга, инфаркт миокарда, инсульты, закупорка сосудов тромбами.

Холестерин не растворяется в крови. Для его переноса от клетки к клетке используются транспортеры – липопротеины.

Какой бывает холестерин?

Словом «холестерин» называются несколько разных соединений, играющих в организме разные роли.

Липопротеины высокой плотности (ЛПВП), или «хороший холестерин» — это вещества, которые помогают переносить холестерин из артерий в печень, где он будет перерабатываться и выводиться из организма. ЛПВП защищают от заболеваний сердца. Если уровень ЛПВП понижен, то существует риск развития сердечно-сосудистого заболевания.

Липопротеины низкой плотности (ЛПНП, «плохой» холестерин), наоборот, переносят эндогенный (синтезирующийся в организме) холестерин из печени к клеткам. Именно избыточный ЛПНП может откладываться в артериях и приводить к атеросклерозу.

Триглицериды (липопротеины очень низкой плотности, ЛПОНП), или, попросту, жиры — один из основных источников энергии для клеток. Основная часть триглицеридов содержится в жировой ткани, но часть из них находится в крови. Сразу после еды уровень триглицеридов повышается, так как поступившая в организм лишняя энергия превращается в жир, а между приемами пищи жиры сжигаются, и триглицеридов в крови становится меньше. Избыток триглицеридов в крови увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и острого панкреатита.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Если в крови слишком много ЛПНП и триглицеридов — это повод бить тревогу и сокращать количество насыщенных жиров в пище.

Почему уровень холестерина повышается?

Главная причина — неправильное питание: избыток насыщенных животных жиров, легкоусвояемых углеводов, повышенное содержание калорий в рационе.

Среди других возможных причин – снижение функции щитовидной железы, хроническая почечная недостаточность, алкогольная зависимость, избыточный вес, наследственность, отсутствие физической активности, высокий уровень стресса.

При повышенном уровне холестерина наблюдается сочетание всех или нескольких факторов.

Нужно ли отказаться от насыщенных жиров?

Насыщенные жиры из рациона исключать не нужно, так как из них образуется не только плохой, но и хороший холестерин. Поэтому насыщенные жиры нужно употреблять умеренно, в составе здоровых и минимально переработанных продуктов.

Норма для взрослых: насыщенные жиры должны составлять не более 1/3 всех потребляемых жиров и давать не более 10% калорийности рациона. При норме 2000 калорий в день можно съесть около 20-21 г насыщенных жиров. Это 50-100 г сыра, 100 г нежирного мяса, 1 столовая ложка растительного масла и 1 чайная ложка сливочного масла.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

В качестве источников насыщенных жиров лучше выбирать нежирное отварное мясо, качественные молочные продукты (сыр, сметана, сливочное масло) и растительные масла (пальмовое, кокосовое). Нежелательно часто употреблять жареное мясо, колбасы, копчености, мясные полуфабрикаты.

Здоровое питание.рф