

Автор: В.Тороп, врач-кардиолог



Каждому человеку после 40 лет **необходимо знать свой холестерин крови**. Повышенный холестерин (выше 5,5 ммольл) может привести к инфаркту миокарда и инфаркту головного мозга.

**С целью профилактики атеросклероза необходимо правильно питаться.**

### Рекомендуется:

- хлеб из муки грубого помола, сухари, сухое печенье, хрустящие хлебцы;
  - супы (вегетарианские, молочные, фруктовые);
  - мясо постное (телятина, курятина без кожи, кроличье мясо, индюшати́на);
  - рыба 2-4 раза в неделю (скумбрия, сардина, морской окунь, тунец, лосось, сельдь, палтус);
  - яйца (не более 2-х желтков в неделю). Яичный белок (паровой омлет) можно ежедневно;
  - сладости (мед, варенье, джем не более 1 столовой ложки в день);
  - орехи (грецкие, миндаль);
  - молочные продукты (молоко 1,5% жирности, кефир, йогурт, нежирный сыр, обезжиренный творог);
  - каши (лучше из овсяной, гречневой и пшеничной крупы), макароны из твердых сортов пшеницы;
  - вместо сливочного масла употреблять мягкий маргарин не более 5 грамм в сутки.
- Полезно взять разные виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, рапсовое) по 100 мл смешать и добавлять в салаты не более 1,5 столовых ложек в день.

**Также полезны** продукты, которые связывают и выводят холестерин: груши, яблоки, сливы, абрикосы, персики, курага, изюм, чернослив, черная смородина, малина, клубника, черника, цветная капуста, морковь, столовая свекла, картофель вареный или печеный, тыква, репа, шпинат, зеленая фасоль, брокколи, горох, фасоль. Количество вареных и свежих овощей в пищевом рационе не менее 400 грамм. Фруктов не менее 400 грамм. Очень полезны свежевыжатые соки из фруктов и овощей.

Необходимо исключить острые и пряные закуски, крепкие мясные и рыбные бульоны, крепкий натуральный кофе, крепкий чай, алкогольные напитки в любом виде.

**Количество приемов пищи** – не менее 6 раз в день. Последний прием пищи – не позже чем за 3 часа до сна.

Диета должна содержать не более 300 мг холестерина в день и включать выводящую холестерин клетчатку зерновых продуктов и фруктов. Надо помнить, что жирные сорта мяса, крепкие бульоны, животные жиры (сало, сливочное масло, жирная сметана, жирные сыры), субпродукты (печень, почки, мозги), майонез, икра рыб, креветки, кальмары, сосиски, колбасные изделия, яичный желток содержат много холестерина. С продуктами питания в наш организм попадает 25% холестерина, а 75% вырабатывается печенью, и особенно много его вырабатывается во время стрессов. Старайтесь не нервничать. Не ссорьтесь с родными и близкими. Планируйте свою работу так, чтобы вы все успевали сделать без внутреннего напряжения. Почаще бывайте на природе: в парке, возле речки, в лесу. Расслабление снижает риск заболевания сердца вдвое.

Препараты снижающие холестерин назначаются если диетические мероприятия в течение 3-х месяцев без эффекта и уровень холестерина низкой плотности более 3,25 ммольл. Раз в год проверяйте свой холестерин и липидограмму. При повышенных цифрах обращайтесь к участковому терапевту или кардиологу, чтобы вовремя предупредить сосудистые катастрофы.