**Что нужно знать о холестерине**

Холестерин — это органическое вещество, 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.

Иногда можно встретить термины «хороший» и «плохой» холестерин. Но само вещество — холестерин — одно и то же. А вот «качество» определяется липопротеинами, которые транспортируют его по организму.

**Общий холестерин** — суммарное количество «хорошего» и «плохого» холестерина в крови.

**«Хороший»** холестерин «упакован» в липопротеины высокой плотности — это самые маленькие по размеру липопротеиновые частицы. Они захватывают излишки холестерина и переносят в печень. Там холестерин перерабатывается и выводится из организма.

**«Плохой»** холестерин связан с липопротеинами низкой плотности и очень низкой плотности. Такие липопротеины крупнее. Они «цепляются» за микроповреждения внутри сосудов, прилипают к стенкам и образуют атеросклеротические бляшки. Со временем бляшки увеличиваются в размерах, сужают просвет сосудов. Развивается атеросклероз. Чем больше липопротеинов низкой плотности и очень низкой плотности содержится в крови, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

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.

**Факторы, которые могут привести к повышению уровня «плохого» холестерина:** несбалансированное питание, предпочтение пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров (фастфуд), употребление алкоголя и табака, малоподвижный образ жизни и наличие некоторых хронических заболеваний.

**Больше всего холестерина содержится в**  масле сливочном низкого качества, маргарине, майонезе, пирожных (любой кондитерской продукции), копченостях, жареных блюдах (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.

**Существуют продукты, которые помогут снизить уровень «плохого» холестерина и создать запас «хорошего». Это** продукты с ненасыщенными жирами: морская жирная рыба, 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.

 Отказавшись от употребления алкоголя и табака, Вы сможете также снизить **холестерин**. Больше двигайтесь. 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. Избегайте стрессов и полноценно отдыхайте, поскольку нервное перенапряжение приводит к спазму сосудов и накоплению вредного холестерина.

Врач-лаборант (зав. отделом) Т.Д.Базанова