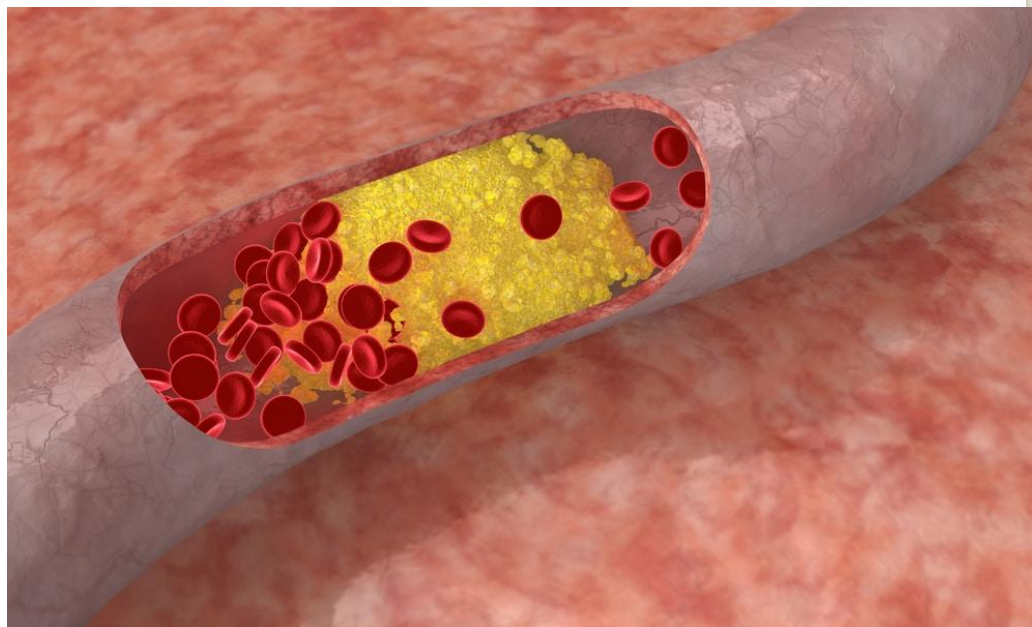
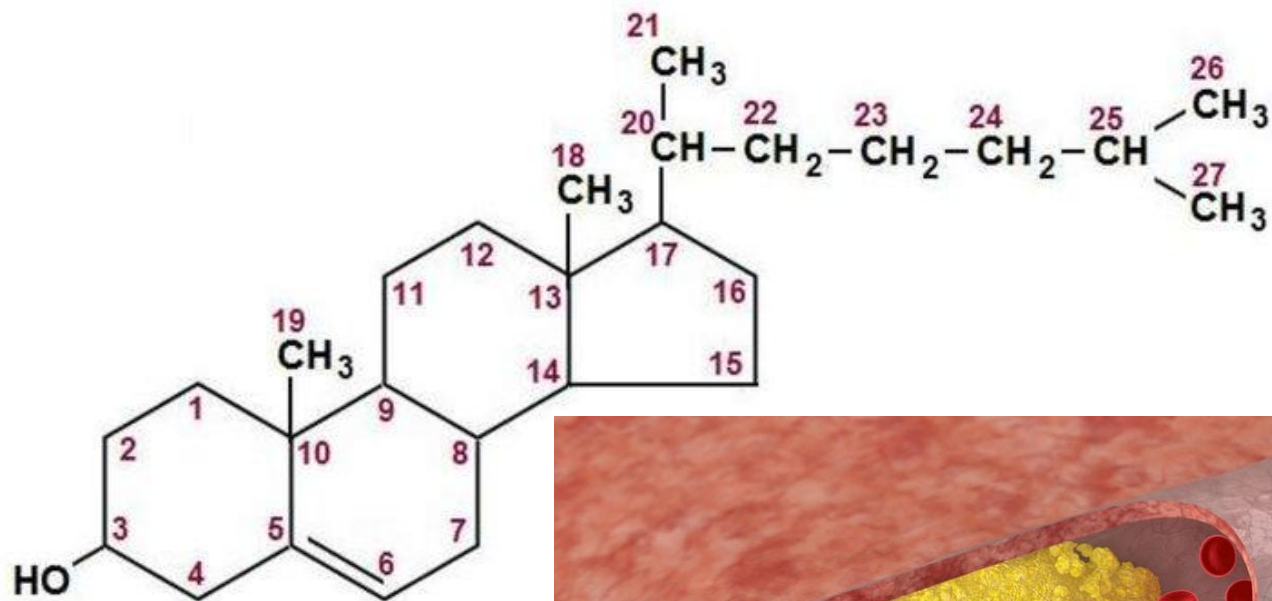
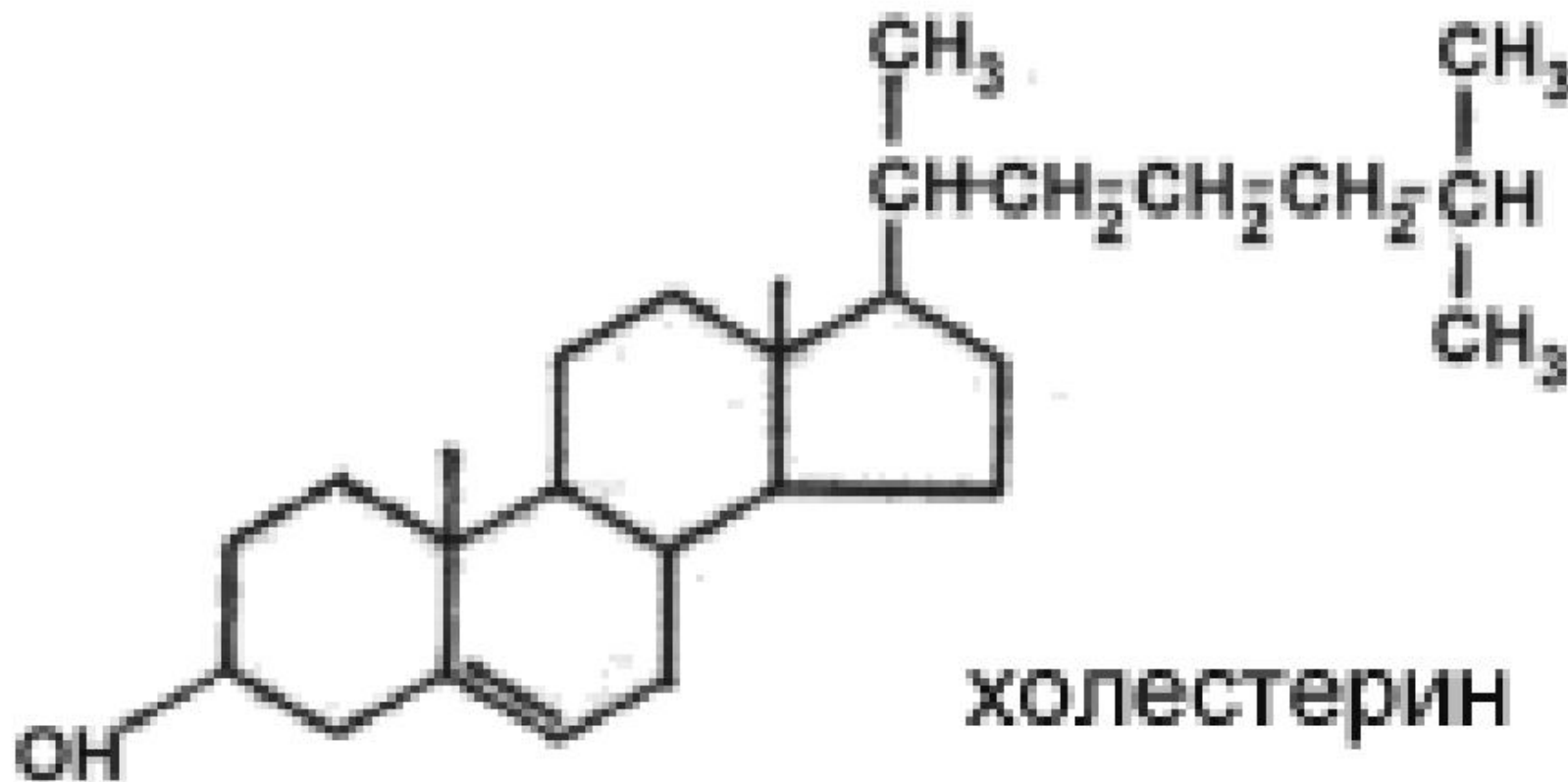




Холестерин



Холестерин относится к группе стероидов (как половые гормоны и желчные кислоты), так как содержит в своем составе циклические структуры.



- **Функции холестерина:**
- **ВХОДИТ В СОСТАВ МЕМБРАНЫ КЛЕТОК**
 - регулирует ее проницаемость
 - регулирует активность мембранных ферментов
- **является предшественником некоторых биологически активных веществ**
 - стероидных гормонов
 - витаминов группы D
 - желчных кислот.



ХОЛЕСТЕРИН

- Содержится в жирном животном мясе.
- Холестерин вреден для сердца.
- В небольших количествах полезен для поддержания чистоты мембран клеток.
- Потребление слишком большого количества холестерина может вызвать серьезные проблемы.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ХОЛЕСТЕРИН:

- Молочные продукты;
- Сало;
- Морепродукты;
- Домашняя птица;
- Сливочное масло;
- Яйца.

Хороший холестерин:

ЛПВП (липопротеиды высокой плотности)

Что повышает хороший холестерин?

①



ненасыщенные жирные кислоты (оливковое или льняное масло, рыбий жир, орехи)

②



клетчатка (фрукты, овощи и продукты из цельнозерновых сортов пшеницы)

③



регулярные аэробные нагрузки (ходьба по 10000 шагов ежедневно, плавание, бег, кардиотренажеры, танцы и прочее не менее 300 минут в неделю в сумме)

④



небольшие дозы алкоголя

Плохой холестерин

ЛПНП (липопротеиды низкой плотности)

Что повышает плохой холестерин?

①



продукты, содержащие много насыщенных жиров (красное мясо, колбасы, твердые сыры, сало, мучные кондитерские изделия, сливки)

②



гидрогенизированные растительные жиры (транс-жиры, маргарин, фаст-фуд)

③



избыточный вес (особенно отложения жира в районе живота)

④



малоподвижный образ жизни



CHOLESTEROL

