

# Холестерин и жиры

# Холестерин и жиры необходимы организму

---

- Холестерин и жиры используются организмом в качестве «строительных материалов» для обновления клеток и тканей, для синтеза гормонов и других жизненно важных веществ. Холестерин и жир, содержащиеся в пище, не приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям и преждевременной смерти. Наоборот, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в рационе должно быть достаточно жиров.

# Холестерин — особая разновидность жира, выполняющая ряд важных физиологических функций в организме.

- При дефиците холестерина нарушается функция клеток, что оказывает негативное влияние на процессы обмена веществ и приводит к ускоренному метаболическому старению.
- Когда в организме не хватает холестерина, строение клеточных мембран изменяется, приводит к нарушению нормального процесса клеточного роста, и следовательно — к потенциальной возможности развития рака, так как для раковой опухоли характерны аномальное деление и рост клеток.

# Функции холестерина в организме

- Необходимыё для нормальной работы мозга
- Входит в состав миелиновых оболочек - изоляционного покрытия нервов
- Входит в состав клеточных оболочек
- Входит в состав внутренних клеточных мембран
- Обеспечивает проницаемость клеточных мембран
- Способствует ровному настроению, стабилизируя уровни нейромедиаторов
- Участвует в работе иммунной системы
- Необходим для синтеза гормонов

**Очень часто люди путают пищевые жиры и жировую ткань организма. Именно поэтому порой так нелегко убедить пациентов не исключать жиры из рациона. Однако это совершенно разные понятия. Можно выделить три класса жиров:**

- 1. Структурные жиры — жиры, используемые в качестве строительных материалов для синтеза гормонов и формирования клеточных структур.**
- 2. Жировая ткань — запас жира, хранящийся в жировых клетках в форме триглицеридов и играющий в организме роль теплоизоляции и источника энергии.**
- 3. Пищевые жиры - содержатся в продуктах питания. Пищевые жиры животного происхождения состоят из структурных жиров и жировой ткани животных. Растительные масла и жиры состоят из жирных кислот.**

# Продукты, в которых холестерина

## много:

жирная свинина

печень, почки, мозги

сосиски, колбаса, бекон

креветки и кальмары

яичный желток

красная и чёрная икра

жирная сметана, сыр

бисквиты, пирожные

сливочное масло, сало;

## мало:

белое мясо курицы, индейка

рыба (особенно морская)

мидии

яичный белок

овощи и фрукты

йогурт

овсяное печенье

растительное масло



# Холестерин для вашего организма:

**Eda+**  
edaplus.info

В 100  
граммах

Суточная норма: Средний возраст 250-300мг/дл, пожилые люди 220 мг/дл



Мозги

2000 мг



Печень

500 мг



Икра рыбная

300 мг



Яйца

212 мг



Масло сливочн.

180 мг



Креветки

150 мг



Твердый сыр

120 мг



Свинина

110 мг



Говядина

85 мг



- необходим для укрепления стенок клеточных мембран
- является строительным материалом для клеток
- играет роль «скорой помощи» при повреждениях стенок сосудов и эритроцитов
- необходим для выработки кортикостероидов
- участвует в обмене веществ
- взаимодействует с желчными кислотами, витамином Д и животным белком



- Нехватка холестерина:
  - частые депрессии
  - снижение иммунитета
  - повышенная утомляемость
  - высокая чувствительность к болевым ощущениям.
  - возможны кровотечения и нарушения структуры крови
  - снижение полового влечения
  - ухудшение репродуктивной функции.
- Избыток холестерина:
  - холестериновые бляшки в сосудах
  - замедление обменных процессов в организме
  - увеличение массы тела



Баранина

100 мг



Кролик

90 мг



Кальмары

87 мг

# «Плохой» и «хороший» холестерин – в чем разница?

---

- Холестерин производят большинство клеток организма.

Холестерин транспортируется в крови носителями, известными под названием – липопротеины. Слишком большая концентрация холестеринсодержащих липопротеинов в крови может привести к уплотнению артерий, что в свою очередь может привести к сердечному приступу, инсульту и плохому кровообращению в глаза, пальцы рук и ног.



# ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН

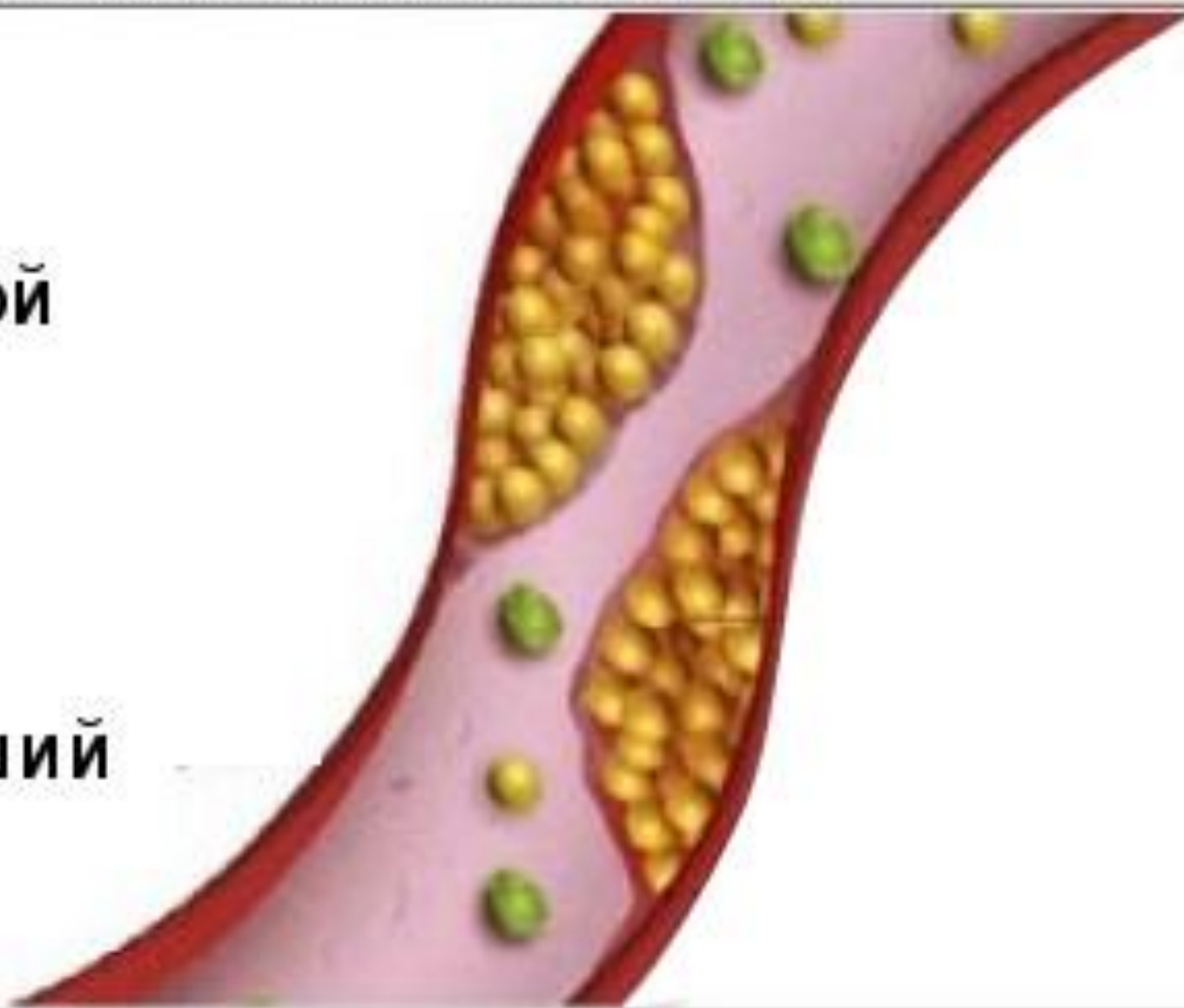
---



Плохой



Хороший



# Хороший холестерин

---

**Хороший холестерин действует как поглотитель плохого холестерина, он способствует отправлению лишнего количества холестерина из крови обратно в печень, для дальнейшей утилизации. Чем выше уровень хорошего холестерина, тем меньше будет в вашей крови плохого холестерина.**

# Простые правила по уменьшению холестерина

1. Ешьте меньше видимого жира.
2. Ешьте обезжиренные или с низким содержанием жира молочные продукты.
3. Ешьте меньше обработанного мяса (колбасы, салями, бекон).
4. Ешьте меньше жареной пищи.

