

Холестерин. Быть или не быть...

Витамакс-Ижевск

- Холестерин (около 80%) продуцируется самим организмом человека:
(кишечником, печенью, надпочечниками, почками, половыми железами), а оставшиеся 20% получает ИЗ ИСТОЧНИКОВ ПИЩИ.

А нужен ли холестерин?

- **Производство гормонов.** Холестерин играет роль в производстве гормонов, таких как эстроген, тестостерон, прогестерон, альдостерон и кортизон.

А нужен ли холестерин?

- **Производство витамина D.** Витамин D продуцируется, когда солнечные ультрафиолетовые лучи достигают поверхности кожи человека.

А нужен ли холестерин?

- **Производство желчи.** Холестерин производит желчные кислоты, которые помогают в пищеварении и поглощении витамина.

А нужен ли холестерин?

- **Клеточная мембрана.** Холестерин играет очень важную роль как в создании, так и в поддержании клеточной мембраны человека в том числе мембран нервных клеток.

А нужен ли холестерин?

- За выработку холестерина отвечают печень и тонкий кишечник человека.
- Транспортируется он специальными молекулами-ЛИПОПРОТЕИДАМИ.

Кто отвечает за доставку?

- Кто сдавал анализ на холестерин, тот знает, что доктор после слова «общий холестерин» пишет буквы ЛП. Это липо– (от слова липид, жир) и протеид (разновидность белка). Протеид – это и есть транспортный белок.

Кто отвечает за доставку?

- Что должен сделать протеид с этим липидом? Он должен его транспортировать до места синтеза: или до тестостерона, или до нервной клетки, куда уж нужно.

Кто отвечает за доставку?

- Если этого белкового протеида много, 80 % протеида и 20 % липида, то получается липопротеид высокой плотности (ЛПВП). Плотный, хороший, он обязательно донесет этот жир куда следует. Это хороший холестерин. Чем больше у вас хорошего холестерина, тем вы дольше проживете. И минимизируете риски атеросклероза. Чем выше уровень ЛПВП – тем лучше.

Кто отвечает за доставку?

- А если нам протеида не хватает?

Значит, уменьшается протеидный компонент, и в молекуле становится 50 % протеида и 50 % липида. Плотность понижается, это липопротеид низкой плотности (ЛПНП)

Кто отвечает за доставку?

- Лучше, конечно, высокая плотность, потому что если одна молекула белка держит одну молекулу жира, она может его выронить. Молекула тоже может ее бросить в случае, когда усиливается кровоток и повышается давление. И при этом есть опасность, что этот липид вывалится из молекулы во время транспортировки. А он может вывалиться в сосуды.

Кто отвечает за доставку?

- Но страшно не это, а когда белковых транспортных молекул вообще нет. И протеида 20 %. Тогда липидов становится 80 %.
- И в этом случае одна молекула протеида транспортирует четыре молекулы жира, и он превращается в липопротеид очень низкой плотности (ЛПОНП).

Кто отвечает за доставку?

- А это означает атеросклероз!

Атеросклероз – это когда сосуды быстро зарастают жирами. И чем больше у нас липопротеидов низкой и очень низкой плотности, тем выше у нас коэффициент атерогенности.

- это соотношение низких и высоких фракций липопротеидов. ЛПНП (липопротеиды низкой плотности) и ЛПОНП (липопротеиды очень низкой плотности) – это плохой холестерин. Возникает вопрос. В чем все-таки причина атеросклероза, в холестерине или в количестве транспортных белковых молекул? Или еще в чем???

- Потому что они едят много белковой пищи. Потому что молочное вскармливание, молочные продукты – это чистый белок. Если ребенок ест достаточное количество молока, у него всегда будут хорошие альбуминовые комплексы. Потому что **главный источник альбуминов и транспортных белков – это молоко и молочные продукты.**

Почему у детей нет атеросклероза?

- Альбумин представляет собой крайне важный белок, который присутствует в крови. Он участвует в восстановлении тканей организма и поддержании их работоспособности, выделении ферментов и гормонов, транспорте питательных веществ, а также в процессе свертываемости крови.

Как повысить уровень альбумина?

- Много белка содержится в нежирной говядине, свинине и ягнятине, а также в рыбе, курятине, индюшатине и яйцах.
- Сбалансируйте рацион клетчаткой для работы тонкого кишечника Нутрисорбом и ПребиоНормом

Как повысить уровень альбумина?

- **Не забывайте завтракать 2 раза.**

Завтрак является наиболее важным приемом пищи, в частности потому, что он подстегивает обмен веществ на весь предстоящий день.

- 2й завтрак запускает активность поджелудочной железы -Продиетика, Витакоктейль, Зеленое Волшебство и Белая Chia.

Как повысить уровень альбумина?

- **Если вы случайно пропустите прием пищи, увеличьте количество белка.**
- **Готовьте смузи с высоким содержанием белка.** Смузи быстро и легко готовятся и представляют собой прекрасный способ получать дополнительные белки. В качестве основы лучше всего использовать жидкость с низким содержанием фосфора, поэтому воздерживайтесь от коровьего молока. Чтобы повысить содержание белка, добавляйте в смузи Белую Chia, Продиетику и Зеленое Волшебство

Как повысить уровень альбумина?

- **Составьте совместно со специалистом план питания.**

Здоровое питание нужно планировать определенным образом, особенно при проблемах со здоровьем. Даже самый простой план питания позволит вам проследить за тем, чтобы ваш организм получал все необходимые ему питательные вещества

Как повысить уровень альбумина?

- Потребляйте белок, и у вас все будет хорошо! Будет у вас хороший мозг, хороший тестостерон, хорошие жировые функции организма только потому, что у вас будет великолепная белково-транспортная функция.

Как повысить уровень альбумина?

- Бабушка принимает восемь таблеток от давления, и ни одна не работает. Почему? Потому что каждая таблетка должна быть связана с транспортными белками крови. Если она с ним не связалась, то окажет токсические побочные эффекты. И чем меньше транспортных белков в крови, тем больше любой препарат будет оказывать не лечебных, а токсических и побочных эффектов.

- Транспортная функция белка обеспечивает нам грамотную структурную функцию. Для чего нужен транспорт? Он нужен клетке!

- Норма общего белка у нас в стране примерно 65–85 граммов на литр. И если вы сделали биохимический анализ крови и получили количество общего белка в литре крови меньше 70 – это тяжелый, тотальный дефицит белка. Вам его не хватает.

Функции альбуминов:

- Поддержание онкотического давления
- Транспорт НЭЖК, билирубина, холестерина, некоторых гормонов, лекарств
- Резерв аминокислот

Спасибо за внимание! Будьте здоровы!