

# ВСЯ ПРАВДА О ХОЛЕСТЕРИНЕ

Открытие холестерина мы обязаны четырём французским химикам. Пулетье де ла Саль в 1769 году впервые извлёк из желчных камней "жировоск". Через двадцать лет Антуан Фуркруа смог выделить его в чистом виде. Спустя ещё двадцать шесть лет Мишель Шеврёль дал этому веществу название "холестерин" (желче-жир), а в 1859 году Марселен Бертло выяснил, что холестерин вовсе не жир, а спирт, в связи с чем во многих странах холестерин переименовали в холестерол. В нашей стране можно встретить и то и другое название, но, в основном, используется старое - холестерин.

## Так что же такое холестерин?

Это природный липофильный (жирный) спирт, содержащийся в мембранах всех представителей животного мира. В растениях его функции выполняет фитостерин. Химическая формула холестерина  $C_{27}H_{45}OH$ . В чистом виде это порошок белого цвета, нерастворяющийся в воде, плавящийся при температуре  $150^{\circ}C$  и закипающий при  $360^{\circ}C$ .

## Что делает холестерин в организме?

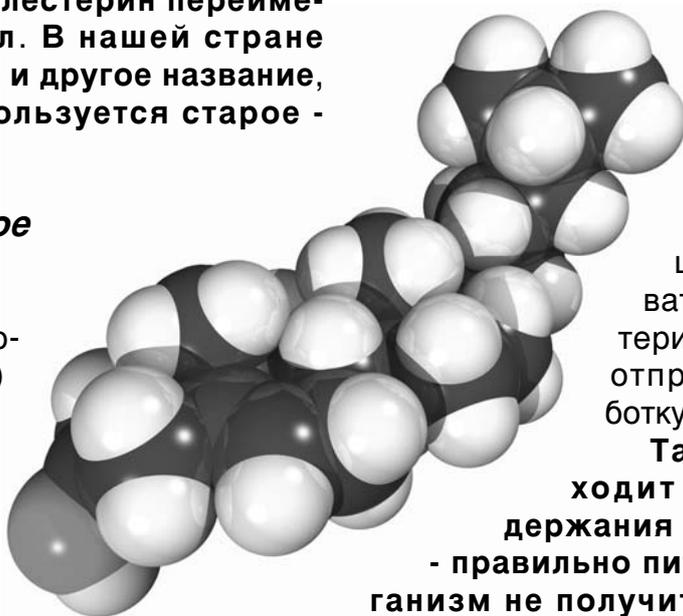
Всего 20 % холестерина поступает извне, большая же его часть вырабатывается печенью. Холестерин содержится во всех клетках организма человека: формирует мембраны и поддерживает их в рабочем состоянии, участвует в синтезе витаминов и гормонов, выполняет другие важные задачи.

Но, как мы помним, кровь человека по своему составу близка к воде, а холестерин в воде не растворяется. Как же он распространяется по организму? Очень просто! Холестерин связывается с белками и жирами, образуя несколько видов липопротеидов, выполняющих абсолютно разные задачи в организме:

\* липопротеиды низкой плотности, образующиеся после связи с насыщенными жирами, разносят холестерин по сосудам организма к клеткам и тканям.

\* липопротеиды высокой плотности, образующиеся после связи с ненасыщенными жирами, захватывают излишки холестерина со стенок сосудов и отправляют их на переработку в печень.

Таким образом происходит саморегуляция содержания холестерина, главное - правильно питаться. Ведь если организм не получит достаточного количества ненасыщенных жиров в то время как насыщенных будет в избытке - система самосохранения не сработает. Лишний холестерин станет регулярно откладываться на стенках сосудов и, в конце концов, сузит их просвет настолько, что кровь проходить по ним станет с большим трудом. И врач, на прием к которому человек в обязательном порядке попадёт, скажет о том, что у него атеросклероз, гипертония и ишемическая болезнь сердца. Поэтому не стоит дожидаться вердикта доктора. Нужно просто запомнить, что организму требуются ненасыщенные жиры в достаточном количестве, а продукты с насыщенными жирами необходимо ограничить.



## Насколько важно сократить употребление насыщенных жиров?

В национальном докладе "Всё о холестерине", представленном академиками РАМН, говорится о том, что более 80 % смертей приходится на ишемическую болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания в основе которых лежит атеросклероз, а он, в свою очередь, обусловлен повышенным уровнем холестерина в крови.

Статистика свидетельствует что в России смертность от холестерина неуклонно растёт, в то время как в экономически развитых странах она снижается. В России в возрасте до 70 лет умирает треть населения, в Европе же - менее 20 %.

В развитых странах Европы, со времен открытия связи между атеросклерозом и повышенным уровнем холестерина, большая часть населения старается придерживаться норм правильного питания, а производители вырабатывают массу продуктов со сниженным количеством насыщенных жиров и холестерина. У нас же люди делают выбор в пользу привычных блюд, мало задумываясь об их полезности. Возможно, пора изменить это?

**Это - едим, это - не едим...**

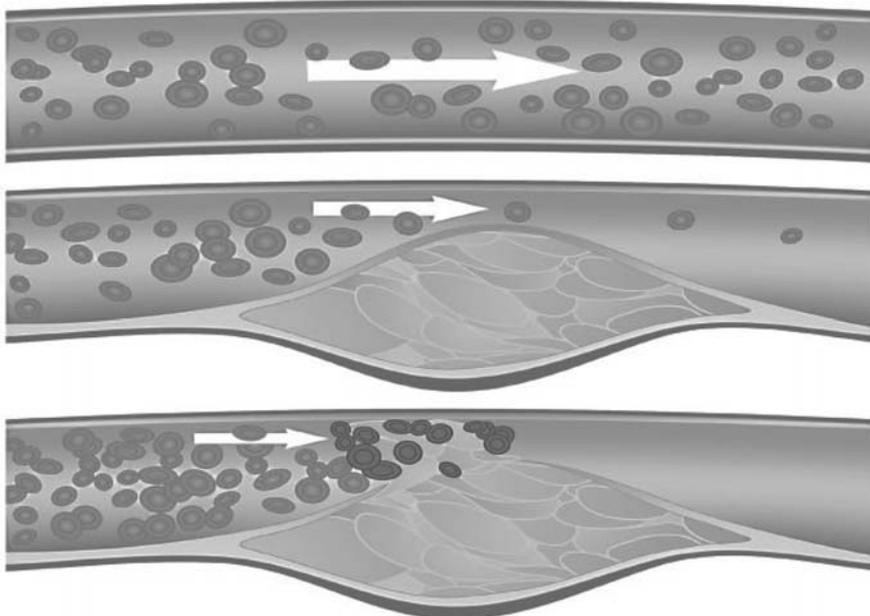
Прислушайтесь к рекомендациям ведущих врачей России, которые считают, что профилактика атеросклероза и ишемической болезни сердца должна начинаться ра-



но и строиться на принципах разумного питания. В сутки нужно съесть до 30 % жиров, из которых насыщенных - всего 10 %, а холестерина - не более 300 мг.

Если же уровень холестерина выше нормы, то рекомендуется употреблять не более 200 мг холестерина в сутки. Сколько это? В 200 граммах сливочного масла содержится 370 мг холестерина, то есть, на каждый грамм - почти 2 мг. Так же много холестерина содержится в мозгах, почках, яичном желтке, сале, мясе, икре, креветках, сметане, сливках и жирном сыре. Нужно ограничивать употребление этих продуктов.

А что следует добавить в свой рацион? Растительные масла, в первую очередь - оливковое, содержащее мононенасыщенную олеиновую кислоту, обладающую противоатерогенными свойствами. Но не забывайте и о других (подсолнечном, кукурузном, соевом и т.п.). Обратите внимание на спреды, которые наряду с животными жирами содержат растительные, а иногда и полностью состоят из растительных жиров - покупайте их, если не можете отказаться от утреннего бутерброда с маслом или масляной каши. Обязательно употребляйте много овощей и фруктов. Нужно съедать их около 600 граммов ежедневно, как свежих, так и отварных. Начните сегодня и держите свой холестерин под контролем!



животными жирами содержат растительные, а иногда и полностью состоят из растительных жиров - покупайте их, если не можете отказаться от утреннего бутерброда с маслом или масляной каши. Обязательно употребляйте много овощей и фруктов. Нужно съедать их около 600 граммов ежедневно, как свежих, так и отварных. Начните сегодня и держите свой холестерин под контролем!

Подготовила  
пресс-служба  
редакции.