Холестерин – один из главных героев типичных разговоров о здоровье. В этом он уверенно обгоняет даже пресловутый уровень сахара в крови.
О вреде холестерина наслышаны многие. Однако это вещество по-прежнему окружает немало мифов. Давайте разберемся в самых распространенных.

Миф первый. Пока человек ничем не болел, следить за уровнем холестерина в крови не нужно

Холестерин – это плотное вещество, которое может накапливаться в артериях и вызывать их закупорку. В отличие от других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: высокого давления и диабета – повышенный уровень холестерина никак себя не проявляет.
Это значит, что человек может чувствовать себя хорошо, не догадываясь о заболевании сердца и сосудов до тех пор, пока не случится инсульт или инфаркт.
Именно поэтому высокий уровень холестерина – это серьезный повод для того, чтобы заняться своим здоровьем.

Миф второй. Организм сам производит холестерин – от питания и уровня физической активности ничего не зависит

Ежедневно человек нуждается примерно в 1000 мг холестерина. Около 80 процентов вырабатывается самим организмом. Еще 20 процентов человек получает с пищей.

Ученые выяснили, что существуют наследственные механизмы, которые способны нарушать производство холестерина и увеличивать его до опасного уровня. В таких случаях человек не может регулировать уровень холестерина в крови при помощи питания и физических упражнений и вынужден принимать лекарства.
Однако в подавляющем большинстве случаев высокий уровень холестерина – это результат лишнего веса, сидячего образа жизни и избыточного потребления насыщенных жиров. По мнению ученых, правильное питание и физические упражнения по-прежнему играют ведущую роль в регуляции уровня холестерина в крови.

Миф третий. Для контроля за уровнем холестерина придется питаться овощами на пару и овсянкой на воде

Чтобы снизить уровень холестерина в крови, необязательно отказывать себе во всех

пищевых удовольствиях. Тем не менее, потребление насыщенных жиров – особенно трансжиров – необходимо свести к минимуму. Ими богат фаст-фуд, полуфабрикаты и кондитерские изделия промышленного производства.
Жирная рыба и растительные масла содержат жиры, которые, наоборот, положительно влияют на уровень холестерина в крови. Также полезной добавкой к рациону станут продукты, богатые клетчаткой: свежие овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб и крупы.

Миф четвертый. Чтобы поддерживать уровень холестерина в норме, придется каждый день пропадать в спортзале

Вам не надо становиться спортсменом-олимпийцем, чтобы держать уровень холестерина в норме. По оценкам ученых, всего 30 минут умеренной физической активности в день помогут поддерживать здоровый вес и контролировать уровень холестерина.
Эти 30 минут необязательно тратить в спортзале – отдайте предпочтение быстрой ходьбе, плаванию и катанию на велосипеде.

Миф пятый. Повышенный уровень холестерина в крови – это исключительно мужская проблема

Действительно, высокий уровень женских половых гормонов эстрогенов у молодых женщин помогает держать уровень холестерина под контролем. Однако с наступлением менопаузы эта защита снижается.
Поскольку уровень холестерина растет с возрастом, не стоит дожидаться начала менопаузы, чтобы начать следить за своим здоровьем. Ученые рекомендуют поддерживать нормальный уровень холестерина смолоду. Это позволит существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний в зрелом возрасте.

Миф шестой. До 40 лет холестерин – не проблема

Высокий уровень холестерина встречается даже у маленьких детей. Поэтому еще в раннем возрасте очень важно выработать правильные пищевые привычки и привыкнуть к регулярной физической активности.
Не забывайте, что даже молодым и здоровым людям нужно проверять уровень холестерина хотя бы раз в пять лет. Это можно сделать в любом Центре здоровья совершенно бесплатно.

Самое важное

В подавляющем большинстве случаев повышенный уровень холестерина – это результат несбалансированного питания и малоподвижного образа жизни. Он незаметно приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний как у мужчин, так и у женщин.
Лучший способ держать свой уровень холестерина под контролем – избегать потребления насыщенных жиров и регулярно двигаться.

Сайт "Здоровая Россия"