

ХОЛЕСТЕРИН - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

- Холестерин: 65-75% - образуется в печени, 25-35% - поступает с пищей
- Холестерин - строительный материал для нервной системы
- Участвует в образовании половых гормонов, витамина «D» и желчных кислот
- Повышение холестерина - замедление обмена веществ, увеличение массы тела, развитие атеросклероза
- Атеросклероз - основная причина инфарктов, инсультов и смертности населения
- Нормальное значение общего холестерина крови - менее 5,2 ммоль/л

Основа профилактики и лечения высокого холестерина крови - РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Продукты, повышающие Холестерин

- Жирное мясо, птица, мясoproductы
- Икра, консервы, морепродукты
- Жареные овощи, картофель фри
- Молочные продукты, яйца, жиры
- Выпечка, сладости, мороженое
- Газированные напитки, алкоголь



Рекомендуемые продукты

- Индейка, кролик, морская рыба
- Орехи, Растительные масла
- Овощи, фрукты, ягоды без сахара
- Нежирные кисломолочные продукты
- Зеленый чай, Минералка без газа
- Черный хлеб, каши на воде, рис



Продукты, снижающие Холестерин

- Овсяные хлопья, Бобовые, Бурый рис
- Яблоки, Слива, Лимон
- Черная смородина, черноплодная рябина, боярышник, шиповник
- Свежевыжатые овощные соки
- Морская капуста

