



**Вячеслав Пигарев**

# **ЗАБУДЬТЕ О ХОЛЕСТЕРИНЕ**

**Секреты  
правильного  
питания**

**ДИЕТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
ХОЛЕСТЕРИНА**

Вячеслав Пигарев

**Забудьте о холестерине:  
Секреты правильного питания**

«Автор»

2023

## **Пигарев В.**

Забудьте о холестерине: Секреты правильного питания /  
В. Пигарев — «Автор», 2023

"Забудьте о холестерине: Секреты правильного питания" - это практическое руководство, которое поможет вам освоить и применить основы здорового питания для снижения уровня холестерина и улучшения вашего сердечного здоровья. Книга предлагает советы по выбору правильных продуктов, готовке здоровых блюд и созданию сбалансированного рациона. Вы узнаете о важности белков, жиров и углеводов в питании, а также о роли пищевых волокон, антиоксидантов и здоровых жиров. Эта книга поможет вам разработать план питания, который поддерживает ваше сердце и способствует снижению холестерина, предоставляя необходимые советы и рецепты для достижения ваших целей. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Пигарев В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
Глава 1: Понимание холестерина и его влияния на здоровье	6
Глава 2: Основные принципы здорового питания	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Вячеслав Пигарев**

## **Забудьте о холестерине:**

## **Секреты правильного питания**

### **Введение**

Сердце – это не только орган, который бьется в нашей груди, но и символ нашего здоровья и жизненной силы. От его работоспособности зависит наше общее физическое и эмоциональное состояние. Однако современный образ жизни, питание и стрессы могут оказывать негативное воздействие на наше сердце, делая его уязвимым перед различными заболеваниями, включая атеросклероз и проблемы с холестерином.

Ваше здоровье в ваших руках, и эта книга призвана помочь вам взять под контроль ваш уровень холестерина через правильное питание и образ жизни. Мы расскажем вам о том, что такое холестерин, почему он важен для вашего организма, и какие шаги можно предпринять, чтобы его уровень был в норме.

В каждой главе этой книги вы найдете советы, рецепты и практические рекомендации, которые помогут вам создать здоровое и вкусное питание, способствующее снижению холестерина. Мы расскажем вам о продуктах, которые следует включить в вашу диету, а также о том, как правильно готовить и комбинировать их для достижения наилучших результатов.

Но эта книга не только о питании. Мы также обсудим важность физической активности, управления стрессом и сном для здоровья вашего сердца. Вы узнаете, как создать план питания, который будет работать именно для вас, и как поддерживать мотивацию на этом пути.

Здоровье сердца – это не просто модное слово или тренд. Это важный аспект нашего общего благополучия, и мы верим, что с помощью правильного питания и образа жизни вы сможете обеспечить своему сердцу долгую и здоровую жизнь.

Давайте начнем этот увлекательный и важный путь к забытию о холестерине и к сохранению здоровья вашего сердца.

# **Глава 1: Понимание холестерина и его влияния на здоровье**

## **Что такое холестерин и почему он важен?**

### **Различия между "хорошим" и "плохим" холестерином**

## **Зачем нам нужно снижать уровень холестерина?**

## **Что такое холестерин и почему он важен?**

Холестерин – это жироподобное вещество, присутствующее в организме человека и выполняющее ряд важных функций. Он находится в каждой клетке нашего тела и выполняет следующие ключевые роли:

1. Строительный материал для клеток: Холестерин входит в состав клеточных мембран, обеспечивая им прочность и устойчивость. Он особенно важен для нервных клеток и клеток мозга.

2. Продукция гормонов: Холестерин служит исходным материалом для синтеза некоторых гормонов, включая половые гормоны (эстрогены и тестостерон) и гормоны надпочечников (кортизол).

3. Продукция желчи: Холестерин участвует в процессе образования желчи, которая необходима для правильного пищеварения и усвоения жиров.

4. Терморегуляция: Холестерин также участвует в создании защитного слоя на коже, который помогает сохранять тепло и предотвращать его потерю.

Однако, хотя холестерин является неотъемлемой частью нашего организма, его избыточное количество в крови может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Выделяют два основных типа холестерина:

1. ЛПНП (липопротеины низкой плотности), "плохой" холестерин: Высокий уровень ЛПНП связывается с увеличенным риском развития атеросклероза. ЛПНП переносит холестерин из печени в ткани и клетки, и его избыточное количество может оседать на стенках артерий, образуя холестериновые бляшки.

2. ЛПВП (липопротеины высокой плотности), "хороший" холестерин: ЛПВП помогает удалять избыточный холестерин из артерий и возвращать его обратно в печень для обработки и выведения из организма. Поэтому высокий уровень ЛПВП считается защитным фактором для сердца и сосудов.

Следовательно, поддержание баланса между "плохим" и "хорошим" холестерином является важным аспектом поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Высокий уровень "плохого" холестерина связывается с увеличенным риском сердечных заболеваний, включая инфаркт миокарда и инсульт, поэтому контроль уровня холестерина через питание и образ жизни имеет большое значение для поддержания здоровья.

## **Различия между "хорошим" и "плохим" холестерином**

"Хороший" и "плохой" холестерин – это общепринятые термины, используемые для описания различных типов липопротеинов, которые переносят холестерин в крови. Эти липопротеины имеют разные функции и воздействие на здоровье сердца и сосудов. Вот основные различия между ними:

ЛПНП (липопротеины низкой плотности), "плохой" холестерин:

Функция: ЛПНП переносит холестерин из печени в ткани и клетки организма.

Воздействие на здоровье: Высокий уровень ЛПНП связан с увеличенным риском развития атеросклероза. Это происходит потому, что избыточный "плохой" холестерин может оседать на стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки. Это может привести к узким и жестким артериям, ухудшению кровотока и увеличенному риску образования тромбов.

Цель: Желательно снизить уровень "плохого" холестерина в крови, чтобы уменьшить риск сердечных заболеваний.

ЛПВП (липопротеины высокой плотности), "хороший" холестерин:

Функция: ЛПВП помогает удалять избыточный холестерин из артерий и возвращать его обратно в печень для обработки и выведения из организма.

Воздействие на здоровье: Высокий уровень ЛПВП считается защитным фактором для сердца и сосудов. Он помогает предотвратить осаждение холестерина на стенках артерий и способствует их очищению.

Цель: Желательно поддерживать высокий уровень "хорошего" холестерина в крови, чтобы уменьшить риск сердечных заболеваний.

Важно понимать, что уровень обоих типов холестерина может быть влиянием генетики, а также образа жизни и питания. Правильное питание, физическая активность и управление стрессом могут помочь поддерживать баланс между "хорошим" и "плохим" холестерином в пределах нормы, что способствует здоровью сердца и сосудов.

## **Зачем нам нужно снижать уровень холестерина?**

Снижение уровня холестерина в организме имеет важное значение для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и предотвращения различных сердечно-сосудистых заболеваний. Вот несколько основных причин, по которым снижение уровня холестерина в крови является важным:

1. Профилактика атеросклероза: Высокий уровень "плохого" холестерина (ЛПНП) в крови может привести к образованию атеросклеротических бляшек на стенках артерий. Эти бляшки содержат холестерин и другие вещества, которые могут забить артерии и затруднить кровоток. Со временем это может привести к серьезным проблемам, таким как стенокардия, инфаркт миокарда и инсульт.

2. Снижение риска сердечных заболеваний: Уровень холестерина влияет на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Снижение уровня "плохого" холестерина и увеличение уровня "хорошего" холестерина (ЛПВП) может снизить этот риск и улучшить общее состояние сердца и сосудов.

3. Предотвращение тромбозов: Атеросклеротические бляшки, образующиеся на стенках артерий из-за высокого уровня холестерина, могут стать источником тромбов (сгустков крови), которые могут заблокировать кровеносные сосуды и вызвать серьезные осложнения.

4. Улучшение общего состояния: Правильное питание и уровень холестерина влияют на общее состояние организма. Снижение уровня холестерина может помочь улучшить общее физическое и эмоциональное здоровье.

Снижение уровня холестерина можно достичь путем изменения образа жизни, включая здоровое питание, физическую активность и управление стрессом. В некоторых случаях могут потребоваться также лекарства, особенно если риски для здоровья сердца высоки. Однако важно сначала проконсультироваться с врачом, чтобы разработать наилучший план для снижения холестерина, учитывая индивидуальные особенности и потребности.



## **Глава 2: Основные принципы здорового питания**

### **Балансировка диеты: Правильное соотношение белков, жиров и углеводов**

#### **Пищевые волокна и их роль в снижении холестерина**

#### **Антиоксиданты и другие питательные вещества для здоровья сердца**

### **Балансировка диеты: Правильное соотношение белков, жиров и углеводов**

Балансировка диеты по соотношению белков, жиров и углеводов является важным аспектом здорового питания. Правильное сочетание этих макроэлементов может способствовать поддержанию нормального уровня холестерина и общему здоровью. Однако оптимальное соотношение может различаться для разных людей в зависимости от их потребностей и целей. Вот некоторые рекомендации:

#### **1. Белки:**

Белки являются важными для роста, регенерации тканей и обеспечения организма необходимыми аминокислотами.

Рекомендуется употреблять белки из разнообразных источников, таких как мясо, рыба, птица, молочные продукты, бобовые и орехи.

Общий дневной прием белка может варьироваться в зависимости от активности и целей, но в среднем, он составляет около 10-35% от общих калорий.

#### **2. Жиры:**

Жиры важны для усвоения некоторых витаминов и минералов, а также для поддержания здоровой кожи и волос.

Учитывайте источники жиров. Высокое потребление насыщенных и транс жиров (процессированных масел) может увеличить уровень "плохого" холестерина.

Здоровые источники жиров включают оливковое масло, авокадо, орехи и рыбу.

Общий дневной прием жиров составляет около 20-35% от общих калорий, при этом большинство жиров должно быть полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами.

#### **3. Углеводы:**

Углеводы являются главным источником энергии для организма.

Рафинированные углеводы (простые сахара) могут повысить уровень "плохого" холестерина и способствовать набору лишнего веса.

Предпочтительно употреблять сложные углеводы из цельно зерновых продуктов, фруктов и овощей.

Общий дневной прием углеводов зависит от активности и может варьироваться от 45% до 65% от общих калорий.

Важно помнить, что оптимальное соотношение макроэлементов может различаться для каждого человека, особенно в зависимости от его возраста, пола, физической активности и здоровья. Лучшим способом определения оптимального соотношения белков, жиров и углеводов для вас является консультация с врачом или диетологом. Эксперт сможет оценить ваши индивидуальные потребности и разработать подходящий план питания.

## **Пищевые волокна и их роль в снижении холестерина**

Пищевые волокна – это нерастворимые и растворимые в воде компоненты растительных продуктов, которые не усваиваются организмом, но играют важную роль в поддержании здоровья, в том числе в снижении уровня холестерина. Вот как пищевые волокна влияют на холестерин и их роль в этом процессе:

1. Снижение усвоения холестерина: Растворимые пищевые волокна, такие как пектин, глюкоманнан и бета-глюкан, способствуют снижению усвоения холестерина в кишечнике. Они связываются с холестерином и жирами в пище, образуя комплексы, которые не усваиваются, и выводятся из организма. Это позволяет снизить уровень "плохого" холестерина (ЛПНП) в крови.

2. Поддержание здоровой микрофлоры: Пищевые волокна служат источником питания для полезных бактерий в кишечнике, что поддерживает здоровую микрофлору и может улучшить пищеварение и обмен веществ.

3. Уровень насыщения: Пищевые волокна придают ощущение сытости и могут помочь контролировать аппетит, что способствует поддержанию здорового веса. Это важно, так как избыточный вес может повысить уровень холестерина.

Чтобы воспользоваться преимуществами пищевых волокон для снижения холестерина, следует увеличить их потребление в питании. Вот несколько источников пищевых волокон:

1. Овощи: Брокколи, цветная капуста, морковь, шпинат и другие овощи богаты пищевыми волокнами.

2. Фрукты: Яблоки, груши, ягоды и цитрусовые содержат растворимые пищевые волокна.

3. Злаки: Овсянка, ячмень, киноа и другие цельно зерновые продукты богаты растворимыми и нерастворимыми волокнами.

4. Бобовые: Чечевица, фасоль, горох и нут являются отличными источниками пищевых волокон.

Регулярное употребление пищевых волокон в питании в сочетании с здоровым образом жизни может помочь снизить уровень "плохого" холестерина и улучшить здоровье сердца и сосудов.

## **Антиоксиданты и другие питательные вещества для здоровья сердца**

Антиоксиданты и другие питательные вещества играют важную роль в поддержании здоровья сердца и сосудов. Они помогают защищать клетки от повреждений, снижают воспаление и способствуют нормализации уровня холестерина. Вот некоторые ключевые питательные вещества и антиоксиданты, которые полезны для здоровья сердца:

1. Витамин С: Этот витамин является мощным антиоксидантом, который помогает защищать артерии от повреждений и уменьшает воспаление. Его можно найти в цитрусовых фруктах (апельсины, лимоны), клубнике, киви, красном и зеленом перце, а также в брокколи.

2. Витамин Е: Еще один антиоксидант, который может помочь защитить артерии. Он содержится в орехах, семечках подсолнечника, масле пшеничных зародышей и многих видах масел.

3. Бета-каротин: Этот каротиноид является предшественником витамина А и может быть полезным для здоровья сердца. Он содержится в красных и оранжевых овощах, таких как морковь, сладкий перец и бататы.

4. Фолиевая кислота (витамин В9): Этот витамин помогает снизить уровень гомоцистеина в крови, что связано с риском сердечно-сосудистых заболеваний. Фолиевая кислота содержится в зеленых листовых овощах, цельно зерновых продуктах и бобовых.

5. Омега-3 жирные кислоты: Эти полиненасыщенные жиры способствуют снижению уровня "плохого" холестерина и воспаления. Омега-3 жирные кислоты можно найти в жирной рыбе (лосось, тунец, макрель), льняных семенах и орехах.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.