

Снижаем холестерин

• Что считать нормой?

**• Что лучше Омега-3
или оливковое
масло?**

**• Полное руководство
по питанию**

**+ План питания на 14 дней
с рецептами**

Ирина Суховеева

Снижаем холестерин -

Руководство по питанию +План питания на 14 дней с рецептами

<https://litres.ru/73505099>

SelfPub; 2026

Аннотация

Повышенный холестерин — один из главных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний, которые остаются ведущей причиной смертности во всём мире. Часто нарушения жирового обмена долгое время не вызывают симптомов, но постепенно повышают риск атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Питание напрямую влияет на состояние сосудов, однако вокруг темы холестерина существует множество противоречивых рекомендаций. Это руководство поможет разобраться системно и на научной основе в составлении рациона для поддержки ССС.

В книге объясняется, какие продукты способствуют повышению холестерина и какие из них следует ограничить или исключить. А также какие продукты помогают нормализовать жировой обмен и как просто рассчитать количество жиров.

Отдельный раздел разбирает анализ "Липидный профиль крови" и как питание влияет на каждый показатель.

Практическая часть включает 2 схемы для составления меню и план питания на 14 дней с рецептами для снижения холестерина и поддержки здоровья сосудов.

Содержание

Введение	5
Какие значения холестерина нормальные?	7
Причины большинства заболеваний ССС	11
Какая еда способствует проблемам с ССС	17
Ошибки в питании	25
Какая еда способствует нормализации уровня холестерина?	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ирина Суховеева

Снижаем холестерин -

Руководство по питанию

+План питания на

14 дней с рецептами

Введение

В мире стремительно растёт число людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сегодня это одна из главных причин смерти по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Каждый год по оценке ВОЗ более 17,9 миллионов человек умирают от болезней сердца и сосудов и, по прогнозам, эта цифра может увеличиться до 23 миллионов к 2030 году. В эту категорию входят:

- ишемическая болезнь сердца,
- инфаркт миокарда,
- инсульт,
- атеросклероз,
- гипертония и другие.

Современная медицина шагнула далеко вперёд: сегодня возможно обнаружить многие из этих заболеваний на ранней стадии, а лекарственная терапия помогает существенно продлить жизнь даже при тяжёлых диагнозах без изменения образа жизни и без контроля питания.

Однако важно понимать, что медикаменты не устраняют причину заболевания, они лишь контролируют его течение. Это значит, что без изменения образа жизни и питания болезнь может и будет прогрессировать.

Какие значения холестерина нормальные?

Для выяснения сначала сдаем анализ крови на липидный профиль. Уровень общего холестерина не должен превышать 5,2. Это средний приемлемый показатель, который не исключает болезней ССС. А просто говорит, что у вас такие же риски как и у других. И именно проблемы с сердечно-сосудистой системой являются одной из главных причин смерти в мире. В России за 2025 год 80% смертей пришлось на сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и рак. И одно не исключает другого. И сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте и/или идут вместе с другими.

В одном учебнике по нутрициологии мне встретила такая информация. Показатель холестерина ниже 3,89 ммоль/л снижает на 1/3 вероятность появления ССЗ. А показатель общего холестерина 3,24 ммоль/л сводит такой риск к 4% (1) Еще пример исследований.

Общий холестерин:

-в Японии - 4,3 ммоль/л

-в Финляндии - 7,0 ммоль/л

Число случаев только ИБС

-144 на 10 000 в Японии

-1202 на 10 000 в Финляндии

Почти в 10 раз! Наложите на данные по России, где 80% смертей происходит от ССЗ, диабета 2 типа и рака. Показатель в 4,3 ммоль/л заметно снизит риск ССЗ.

Показываю эти цифры, чтобы вы могли реально оценить положение вещей, оценить степень своей проблемы и свои риски.

Также с возрастом этот показатель холестерина повышают. Организм у нас такой же, для нормального функционирования он нуждается в тех же параметрах, что и раньше. Не соглашайтесь с нормальностью показателя в 7 ммоль/л из-за возраста, это не норма. Даже 5,2 – это не гарантия, что проблем с ССС не будет. Надо стремиться к меньшим показателям. И их нужно стремиться достичь в любом возрасте.

И надо понимать, что в задачу врача входит скорее назначение лекарств. Но и про питание также можно и нужно спрашивать. Также надо понимать, что назначенные таблетки продлевают жизнь при отсутствии изменений в образе жизни. Вы проживете немного дольше, отсрочив наступление кризисного момента - инфаркта, инсульта и проч. Но это только отсрочка. Это надо понимать. Используйте время, которое нам дают современные медикаменты, чтобы уйти от этой нависшей проблемы, до минимума снизив риски. И тут помогает питание. Именно оно вместе с достаточной и посильной физической активностью помогает предотвратить появление развития и прогрессирование заболеваний ССС. Это дает не просто отсрочку осложнений, а спо-

собно улучшить качество жизни, поддержать здоровье сосудов и сердца и, возможно, даже полностью остановить развитие болезни. Но важно понимать, что в большинстве случаев питание не заменит медицинского лечения. Нужно использовать и то, и другое.

Причем и меню своего питания при наличии серьезных заболеваний нужно также согласовывать с лечащим врачом. При наличии серьезных патологий только врач может в полной мере оценить ваше индивидуальное здоровье и точно сказать подойдет ли вам такое меню или нет. И вот если будут улучшения в самочувствии при изменениях в питании, то соблюдая его, врач может как-то изменить схему приема препаратов или дозировки.

В целом, логично предположить, что если неправильное питание и малоподвижный образ жизни запускают болезни ССС, то устранение причины должно предотвратить такое развитие событий. Но не сразу, не за один день. Мы с вами говорим про образ жизни и питания. То есть питание должно быть таким, чтобы его можно было соблюдать каждый день.

Правильно подобранный рацион способен:

- снизить вероятность появления, развития и обострения ССЗ,

- снизить уровень «плохого» холестерина (первые результаты могут быть заметны после 6-8 недель соблюдения рациона здорового питания),

- уменьшить воспаление,

- способствует нормализации давления,
- улучшению микроциркуляцию,
- снизить риск образования тромбов и бляшек.

Важно не только включать полезные продукты, но и исключать те, что способствуют развитию заболеваний.

В этой методичке мы подробно разберём:

- какие продукты нужно убрать с тарелки ради здоровья сердца и сердечно-сосудистой системы (ССС),
- что наоборот нужно обязательно включать в рацион (у вас сформируется четкое представление по группам продуктов),
- схемы составления меню и пример меню,
- как с помощью питания можно реально повлиять на своё здоровье, а не просто «пить таблетки» (хотя таблетки нужны при наличии заболеваний и питание их НЕ заменит),
- также расскажу о других важнейших факторах, влияющих на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Сначала расскажу о причинах заболеваний ССС, чтобы вы понимали почему возникают проблемы и какую роль играет еда в появлении и развитии проблем ССС. Понимание причин появления заболеваний позволит оценить, к каким проблемам приводит неправильное питание и каких проблем можно избежать, составляя здоровый рацион. Или другими словами зачем нужно корректировать свой рацион.

Причины большинства заболеваний ССС

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - это не отдельные, случайные диагнозы. Большинство из них имеют общую первопричину - Гиперлипидемию.

Гиперлипидемия - это повышенный уровень липидов (жиров) в крови, в первую очередь холестерина.

Проще говоря, это состояние, при котором в организме нарушается жировой обмен, соотношение насыщенных, ненасыщенных жиров и трансжиров, от чего в крови накапливаются избыточные количества:

- «Плохого» холестерина (ЛПНП) - именно он откладывается на стенках сосудов, вызывая атеросклероз;

- Триглицеридов - их избыток связан с риском воспаления сосудов и нарушением работы поджелудочной железы (инсулинорезистентностью);

- При этом может наблюдаться недостаток «хорошего» холестерина (ЛПВП), который в норме защищает сосуды и даже очищает их. Подробнее можно почитать в моей книге «Основы нутрициологии для всех».

Гиперлипидемия развивается чаще всего незаметно, но именно она - один из главных факторов-причин риска инфаркта, инсульта, гипертонии и других сердечно-сосудистых

заболеваний.

То есть вы

1. съели продукты, которые повышают «плохой» холестерин (ЛПНП) - это насыщенные жиры и

2. НЕ съели продукты, которые снижают этот «плохой» холестерин - полезные ненасыщенные растительные жиры, или

3. в принципе едите больше жиров, чем может нормально усвоить организм,

4. а также формируете у себя инсулинорезистентность, что мешает организму регулировать количество жиров.

Если такая схема повторяется систематически, холестерин растет, т. к. ничто не способствует его снижению.

Оценить проблему поможет анализ крови на липидный профиль. Ниже я подробно разберу каждый параметр этого анализа.

Симптомы гиперлипидемии:

- атеросклероз - развитие атеросклеротических бляшек в сосудах может привести к болям в груди, ухудшению кровообращения в конечностях, головной боли, а также повысить риск инфарктов и инсультов;

- артериальная гипертензия - повышение артериального давления, которое чаще всего связано с отложениями липидов на стенках сосудов;

- гепатомегалия - увеличение печени, что может возникнуть в случае повышения уровня триглицеридов, особенно

при сочетании с другими метаболическими нарушениями, такими как диабет;

- появление ксантелазм - желтоватых пятен, обычно на веках или вокруг глаз, которые образуются из-за накопления липидов в коже;

- панкреатит - воспаление поджелудочной железы, которое может быть связано с очень высокими уровнями триглицеридов в крови,

- проблемы с желчным пузырем, камни в нем, одной из причин образования которых является излишнее потребление жиров.

Наиболее опасен из них и наиболее распространен - атеросклероз. Атеросклероз - это хроническое воспалительное, заболевание сосудов, при котором на их стенках образуются жировые бляшки из липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Со временем они сужают просвет сосудов, нарушают кровоток, повышают давление и увеличивают риск инфарктов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Но откуда берутся эти бляшки?

Главная причина - нарушение баланса липидов в организме, связанное с образом жизни, и особенно с рационом питания.

Когда в рационе слишком много насыщенных жиров, трансжиров, переработанных продуктов и сахара, в крови повышается уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и снижается уровень «хорошего» (ЛПВП).

Избыточное потребление калорий, при низкой физической активности, ведёт к ожирению и инсулинорезистентности (преддиабет и диабет 2 типа). Это повышает уровень триглицеридов и запускает воспалительные процессы в сосудах.

Недостаток в рационе питания клетчатки, антиоксидантов, омега-3 жирных кислот, витаминов группы В и магния ослабляет защиту сосудистой стенки и ухудшает обмен веществ.

Таким образом, все самые распространённые сердечно-сосудистые заболевания - ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт миокарда, инсульт, хроническая сердечная недостаточность - в большинстве случаев начинаются из-за одного процесса:

развития атеросклероза на фоне неправильного питания и нарушений липидного обмена. Анализ, который покажет степень проблемы, - липидный профиль крови (Его можно сдать бесплатно по ОМС).

Основные причины ССЗ (сердечно-сосудистых заболеваний):

- неправильное питание,
- малоподвижный образ жизни,
- лишний вес,
- генетическая предрасположенность и
- нарушения обмена веществ (например, при сахарном диабете и инсулинорезистентности).

И именно неправильное питание - основной фактор, запускаящий цепочку патологических изменений в организме. Даже фактор наследственности (если такое есть) не так сильно влияет на появление ССЗ, он лишь говорит о несбалансированном по жирам рационе предыдущих поколений. Но им это простительно, тогда еще не было данных исследований,

- подчеркивающих необходимость научно доказанного, правильного, здорового питания и

- выявляющих продукты, запускающие патологические изменения в организме.

Даже если вы знаете о наследственных проблемах или подозреваете их из-за знаний о болезнях и причинах смерти старших родственников, а может быть и сами уже имеете ССЗ, с помощью питания можно изменить качество жизни. Сегодня есть результаты множества исследований, которые вдоль и поперек изучили и показали, какие продукты и как воздействуют на наш организм.

Далее в этой методичке на основе данных этих исследований, вы найдёте рекомендации, какие продукты и методы приготовления стоит исключить и почему, а какие включить в рацион и как их готовить, чтобы поддержать здоровье сердца и сосудов, а также примеры меню, которые помогут сделать питание удобным и эффективным для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) и предотвращения появления и развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ний (ССЗ).

Какая еда способствует проблемам с ССС

Какая еда способствует появлению гиперлипидемии и атеросклероза? Какие продукты исключить, на что их заменить?

Гиперлипидемия - это, прежде всего, следствие неправильного пищевого поведения, в котором преобладают продукты, нарушающие липидный (жировой) баланс в крови.

Определенная еда способствует накоплению «плохого» холестерина (ЛПНП), повышению триглицеридов, снижению «хорошего» холестерина (ЛПВП) и, как результат, к развитию атеросклероза и болезней сердца.

Вот продукты, которые чаще всего способствуют этим нарушениям:

1. Жирное мясо и полуфабрикаты

Свинина, колбасы, сосиски, копчёности, бекон.

Мясные продукты и мясо с видимым жиром и кожица птицы.

Эти продукты содержат в большом количестве насыщенные жиры, которые повышают уровень ЛПНП («плохого» холестерина). Рекомендую, минимум на период пока холестерин не придет в норму полностью отказаться от мяса и заменить его на любую рыбу. Если сможете, результат не за-

ставит себя ждать.

Если не можете исключить мясо, другой вариант - есть диетическое мясо 1-2 раза в неделю примерно по 100-150гр. Это должно быть нежирное мясо, лучше всего - мясо индейки, т. к. в нем минимум тех самых насыщенных животных жиров. (Которые повышают ЛПНП)

Если появилась мысль, где же брать белки. Отвечаю, в рыбе и в растительных продуктах. Чечевица и соя, например, содержат все незаменимые аминокислоты, являясь полноценным белком. Так что не переживайте, дефицитов с ними и с рыбой не будет. Другие растительные источники белка - нут, овес (особенно цельнозерновой), гречка, бурый рис, тофу и др.

Что еще исключаем?

2. Животные жиры и трансжиры

Масло, сало, сливки, жирные сыры (с жирностью более 30%).

Маргарины, спреды, продукты промышленного производства с гидрогенизированными маслами (основные источники - печенье, вафли, торты, фастфуд).

Большое количество насыщенных жиров в рационе признано основным источником развития ССЗ. Эти насыщенные жиры в большом количестве содержатся в животных продуктах. Поэтому даже небольшое их количество в рационе повышает риск ССЗ. И чем больше растительных продуктов в рационе питания, тем меньше риск развития ССЗ.

Еще раз обратимся к результатам исследований. В Японии (где количество людей, перешагнувших 100 летний рубеж, составило более 92 000) количество насыщенных жиров в рационе составляет 3% общей энергетической ценности пищи, в Финляндии - 22%.

Общий холестерин:

-в Японии - 4,3 ммоль/л

-в Финляндии - 7,0 ммоль/л

Число случаев только ИБС (ишемической болезни сердца)

-144 на 10 000 в Японии

-1202 на 10 000 в Финляндии

Почти в 10 раз! Задумайтесь, посмотрите. И про уровень общего холестерина:

-Показатель холестерина ниже 3,89 ммоль/л снижает на 30% вероятность появления ССЗ.

-А показатель общего холестерина 3,24 ммоль/л сводит такой риск к 4% (1). Этот показатель был выявлен среди жителей Китая, живущих в сельской местности и питающихся преимущественно растительной пищей.

Также у вегетарианцев по исследования в разных странах уровень артериального давления и холестерина всегда был ниже чем у невегетарианцев. Этим в основном и объясняется рекомендация сократить до минимума или даже полностью исключить мясо животных из рациона. Тут только цифры играют роль, никакой идеологии, чистая математика.

Трансжиры особенно опасны, т.к. они не только повышают «плохой» холестерин, но и снижают «хороший».

Чем заменить?

Включайте в рацион продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами. Где брать Омега-3? Я рекомендую, льняное масло холодного отжима. При этом соблюдаем баланс жиров в рационе - не более 1 г на кг нормальной массы тела. Имеется в виду здоровая масса тела по Индексу массы тела (ИМТ). Очень полезно её всем рассчитать, чтобы оценить состояние организма. Очень подробно об этом важном показателе рассказываю в своей книге про основы нутрициологии. Тут расскажу кратко, а вы рассчитайте для себя.

Как рассчитать ИМТ (индекс массы тела):

Формула: $\text{ИМТ} = \text{вес в кг} / (\text{рост в метрах})^2$

Пример

Ваш вес: 64 кг

Ваш рост: 1,65 м (165 см)

$\text{ИМТ} = 64 / (1,65 \times 1,65) = 64 / 2,7225 \approx 23,5$

Нормы ИМТ:

-До 18,5 - дефицит массы

-18,5–24,9 - норма

-25–29,9 - избыточный вес

-30 и выше - ожирение

ИМТ помогает оценить массу тела. Это очень показательный ориентир, если ваша физическая активность минимальна, и вы не профессиональный спортсмен.

В среднем получается, что человеку надо примерно 55-80 г жиров в день, это около 3х-4х столовых ложек растительного масла. Но сюда должен входить и жир из продуктов, не только масла. Так что не переусердствуйте, пожалуйста.

Омега-3 содержатся в жирной рыбе, печени трески, льняном масле, грецких орехах и некоторых других продуктах. Но он частично разрушается при приготовлении при высоких температурах (рыба). Так что льняное масло, которое нельзя нагревать, тут выигрывает.

Кроме Омега-3 потребуются и другие ненасыщенные жиры, например, Омега-6. Эти жирные кислоты содержатся в значительном количестве в оливковом и других растительных нерафинированных маслах холодного отжима. И опять же жарить на таких маслах не следует. Вообще забудьте про жарку, если хотите иметь здоровую сердечно-сосудистую систему. Лайфхак: Запекайте без масла на пергаменте, на нем не пригорает даже без масла.

Что еще исключаем?

3. Сладости и выпечка

-Белый сахар, конфеты, торты, пирожные, булки, кексы.

-Газированные напитки и сладкие йогурты.

Избыток сахара и простых углеводов в рационе повышает уровень триглицеридов, а также способствует инсулинорезистентности, что смещает баланс жиров в бесполезную сторону. Плюс кондитерские изделия, содержат большое количество бесполезных жиров, т. к. без них невозможно при-

дать тесту красивый вид и впечатляющий вкус, которые будут способствовать продажам.

Чем заменить?

Заменить привычные покупные сладости и выпечку можно цельнозерновым хлебом и выпечкой, а также фруктами и сухофруктами. Хорошо подходят финики (но у них высокий ГИ, при сахарном диабете выбирайте курагу - ГИ 35). А также натуральный мед. С шоколадом будьте внимательны, в нем много насыщенных жиров, даже в горьком. Про питание при наличии или для предотвращения развития сахарного диабета рассказала в Руководстве по питанию против инсулинорезистентности и для предотвращения появления и развития диабета 2 типа. В принципе при нормальном здоровом балансе жиров и достаточном потреблении цельнозерновых продуктов, сладкого не должно хотеться. Сладкого нам хочется, когда не хватает энергии.

Что еще исключаем?

4.Рафинированные продукты

В рафинированных продуктах (макаронах из муки высшего сорта, белом рисе, муке высшего сорта и продуктах из нее) очень мало клетчатки (растворимых и нерастворимых волокон). Чем полезна клетчатка для сердечно-сосудистой системы? Клетчатка помогает выводить лишние насыщенные жирные кислоты, те самые которые являются источником «плохого» холестерина. Выводит клетчатка и канцерогены, и другие токсичные для здоровья вещества.

Дополнительно клетчатка способствует снижению воспаления и снижает риск появления хронического воспаления. Клетчатка также снижает калорийность рациона, препятствуя образованию лишнего веса, который повышает риск появления и усугубляет течение ССЗ.

Клетчатка есть только в продуктах растительного происхождения. И это еще один повод увеличить их количество в своем рационе. А также заменить все рафинированные и шлифованные крупы на цельнозерновые.

Что еще исключаем?

5. Фастфуд и жареное

Картошка фри, чипсы, шаурма, пицца, бургеры.

Все, жареное на масле.

Такая еда содержит много калорий, трансжиров, насыщенных жиров или «испорченных» ненасыщенных жиров и соли, провоцируя ожирение, нарушения липидного обмена и соотношения насыщенных и ненасыщенных жиров, работы натриево-калиевого насоса. Достаточно посмотреть в составе сколько там жиров, в 100 г продукта может быть ваша дневная норма. И это бесполезные жиры.

Чем заменить?

Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, вареным, запеченным без масла, тушеным без масла. И включайте в рацион только полезные жиры. Бесполезные все равно при современном рационе попадут к вам на стол.

6. Алкоголь

Особенно пиво и крепкие напитки.

Алкоголь повышает уровень триглицеридов, а при регулярном употреблении, он усиливает воспалительные процессы и перегружает печень.

Важно помнить - именно регулярность употребления этих продуктов и их количество в рационе играют ключевую роль. Даже «раз в неделю» - это уже вклад в дисбаланс, особенно если нет компенсации в виде полезных жиров, клетчатки и физической активности.

Вспоминаем Японцев, у них в рационе 3% насыщенных жиров. То есть на такие продукты приходится около 3% в их еженедельном меню.

Прочитав про стоп продукты, подумайте о своем рационе. Рекомендую составить список, прямо написать ручкой на бумаге, какие продукты вам надо исключить из своего рациона. И на что их заменить.

Кроме избытка насыщенных жиров, трансжиров и сахаров в рационе, существуют и другие ошибки в пищевом поведении, которые прямо или косвенно способствуют нарушению липидного обмена и развитию атеросклероза. Что это за ошибки?

Ошибки в питании

Главная причина появления заболеваний сосудов - это нарушение баланса жиров в организме.

Дневной рацион должен состоять из 11-14% белков, 15-30% жиров и 55-70% углеводов. При этом соотношение ненасыщенных и насыщенных жиров должно быть 65% и 35% соответственно. Смещение этого баланса получается из-за употребления слишком жирных животных продуктов, жареного масла (мы обычно не считаем жиры, которые впитываются в продукты от жарки на масле), других стоп-продуктов, рассмотренных выше. А также из-за повышенного потребления растительных жиров, это могут быть орехи, ПП выпечка (посчитайте сколько в ней масла), растительные масла. И еще один показатель - количество жиров в день должно быть примерно 1 г на кг нормального веса по ИМТ. При небольшой и даже при средней физической активности - это лучший ориентир, чтобы не злоупотреблять жирами.

Дополнительно способствуют нарушению этого баланса ошибки в организации питания и отсутствие полезных продуктов, которые могли бы этот баланс восстановить или поддержать. Сначала про ошибки в организации питания.

1. Недостаток клетчатки в рационе

Рационы, бедные клетчаткой (пищевыми волокнами), лишают организм одного из естественных механизмов регу-

лирования уровня холестерина. Растворимая клетчатка, содержащаяся в овощах, фруктах, бобовых и цельнозерновых продуктах, способствует выведению избытка холестерина и жирных кислот с желчными кислотами и снижает всасывание жиров в кишечнике.

Кроме того, клетчатка питает полезную микрофлору кишечника, что также важно для нормального обмена веществ и защиты сосудов. Оказывается, полезные микроорганизмы способны вырабатывать витамины и вещества, способствующие укреплению сосудов. А клетчатка из овощей и фруктов, особенно свежих, - лучшая еда для таких полезных микроорганизмов.

Рекомендация: ежедневно включайте в рацион от 500 гр фруктов и овощей. И чем больше их будет в свежем виде, тем лучше для организма. Взвесьте 1 раз фрукты и овощи себе на день, чтобы оценить сколько это в штуках яблок, бананов, мандаринов, зелени, капусты, моркови и проч. При чем больше есть можно, меньше - нет.

2. Избыточная калорийность питания

Даже если рацион кажется в целом полезным, регулярное переедание приводит к накоплению жира в организме, особенно висцерального, того самого, что обволакивает внутренние органы и наиболее активно участвует в нарушении метаболизма.

Избыток калорий, особенно при малоподвижном образе жизни, приводит к увеличению массы тела, инсулинорези-

стентности, гиперлипиридемии и, как следствие, к прогрессированию атеросклероза. Подробно о том, как рассчитать индивидуальную суточную норму калорий, и что поможет считать их быстро и точно, рассказываю в своей книге про основы здорового питания (нутрициологии).

Здесь лишь скажу, что избыточное потребление жиров приводит к увеличению массы тела очень легко, именно жиры легче всего откладываются под кожей.

3.Нерегулярное питание и редкие приёмы пищи

Редкие, но обильные приёмы пищи негативно сказываются на липидном обмене. Организм, испытывая дефицит энергии в течение дня, стремится компенсировать его запасанием жиров при последующем переедании.

Нерегулярное питание также дестабилизирует уровень глюкозы и инсулина, что влечёт за собой усиление синтеза триглицеридов в печени и повышение общего уровня холестерина в крови.

4.Недостаток воды

Главной функцией кровеносной системы является транспортировка крови и питательных веществ. Когда она течет без препятствий, проблем нет. Но если кровь загустевает, что происходит, если воды недостаточно, сердцу становится труднее проталкивать её по сосудам, артериям, капиллярам. И поднимается нижнее/сердечное/диастолическое артериальное давление, а за ним поднимается и верхнее/систолическое. Сама вода лишь увеличивает объем крови, но есть

исследования (7), доказывающие, что 5 стаканов чистой воды в разы снижают вероятность в частности ИБС (ишемической болезни сердца). Конечно, тут играет роль и холестерин и его бляшки на стенках сосудов, которые создают дополнительное препятствие для проталкивания крови. Но в любом случае даже просто выпив 1-2 стакана чистой, подчеркиваю, именно чистой воды, кровь уже через 10 минут будет проходить легче. Это не решает проблему, но немного облегчает состояние. Если были родственники, умершие во сне от остановки сердца, то вот возможно стакан чистой воды за 40-60 минут до сна мог бы продлить им жизнь.

5.Переедание вечером и пища на ночь

Поздние ужины и обильная еда перед сном - один из самых вредных факторов для здоровья сосудов. Ночью обмен веществ естественным образом замедляется, и организм склонен запасать энергию, а не расходовать.

Употребление высококалорийной, жирной и углеводистой пищи в позднее время суток, менее чем за 4 часа до сна, резко увеличивает уровень триглицеридов и способствует развитию инсулинорезистентности. Особенно вредно сочетание еды на ночь с малоподвижным образом жизни. Про малоподвижный образ жизни расскажу ниже.

В следующем разделе мы разберём, какие продукты, наоборот, помогают восстанавливать липидный баланс и защищают сосуды.

Какая еда способствует нормализации уровня холестерина?

Питание играет ключевую роль в снижении уровня холестерина, нормализации липидного профиля крови и профилактике атеросклероза. Ниже представлены общие рекомендации, которые помогут вам поддерживать здоровье сосудов и сердца с помощью еды.

1. Увеличьте потребление клетчатки

Растворимая клетчатка помогает снижать уровень «плохого» холестерина (ЛПНП), препятствуя его всасыванию в кишечнике.

Лучшие источники:

- овёс, ячмень, бурый рис, гречка, киноа
- яблоки, груши, сливы, бананы и прочие фрукты
- морковь, свёкла, капуста всех видов
- бобовые (чечевица, нут, маш, горох, фасоль, когда варите, обязательно тщательно снимайте пенку, тогда проблем с пищеварением вроде метеоризма не будет)
- семена чиа и льна

Основной объем съедаемой вами пищи должен приходиться на фрукты/овощи/зелень (не менее 500 г в день, можно и 700 г в день) и цельнозерновые продукты/бобовые (чуть

меньше, 200-400 г в день в зависимости от физической нагрузки)

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.