

18+

ДИЕТА ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ: ЧИСТЫЕ СОСУДЫ

Доктор Лайтман



Доктор Лайтман

**Диета при повышенном
холестерине: Чистые сосуды**

«Издательские решения»

Лайтман Д.

Диета при повышенном холестерине: Чистые сосуды /
Д. Лайтман — «Издательские решения»,

Высокий холестерин долгое время может никак себя не проявлять, но именно он становится одной из главных причин проблем с сердцем и сосудами. Усталость, давление, лишний вес, риск инфаркта и инсульта — все это часто начинается с неправильного питания. Хорошая новость в том, что изменить ситуацию можно уже сегодня. Эта книга поможет сделать шаг к более легкой, активной и здоровой жизни, где сердце и сосуды работают без лишней нагрузки.

Содержание

Введение: Почему холестерин перестал быть врагом номер один	6
Глава 1. Плохой и хороший холестерин: краткий ликбез	8
Глава 2. Как питание строит бляшки или чистит сосуды	12
Глава 3. Продукты-рекордсмены для снижения холестерина	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Диета при повышенном холестерине: Чистые сосуды

Доктор Лайтман

© Доктор Лайтман, 2026

ISBN 978-5-0071-3972-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Введение: Почему холестерин перестал быть врагом номер один

Еще 20 лет назад слово «холестерин» звучало как приговор. Нас пугали желтком в яйце, сливочным маслом и жирным мясом, обещая неминуемые бляшки, инфаркты и инсульты. Появился культ обезжиренных продуктов, и люди массово переходили на маргарин, белую куриную грудку и «нулевой» творог.

Но парадокс в том, что эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний не остановилась. Более того, она молодеет.

Почему? Потому что мы боролись не с тем врагом.

Опасен не сам холестерин, а дисбаланс

Давайте сразу расставим точки над *i*. Холестерин — это не токсин и не чужеродная гадость. Это жизненно важная молекула, которую ваша печень вырабатывает ежедневно в количестве около 80% от всей потребности (лишь 20% поступает с едой). Без холестерина:

не построить мембраны ни одной клетки;

не выработать половые гормоны (тестостерон, эстроген);

не усвоить витамин D;

не восстановить поврежденные нервы.

Холестерин — это друг. Но, как и любой друг, он может стать токсичным, если нарушается баланс.

В крови холестерин путешествует не в одиночку, а в составе липопротеинов — транспортных «пакетов» двух типов:

ЛПНП (липопротеины низкой плотности) — их называют «плохими». Они крупные, рыхлые и склонны оседать на стенках артерий, особенно если стенки повреждены воспалением.

ЛПВП (липопротеины высокой плотности) — «хорошие». Они мелкие, плотные и работают как мусоровозы: собирают излишки холестерина из сосудов и увозят их обратно в печень на утилизацию.

Проблема начинается не тогда, когда холестерина много, а когда много ЛПНП и мало ЛПВП. Именно этот дисбаланс превращает эластичные артерии в жесткие трубы, покрытые бляшками. Причем настоящий пожар в сосудах разжигает не сам холестерин, а хроническое воспаление и окислительный стресс (например, из-за сахара, трансжиров и курения). Холестерин в этом случае — лишь строительный материал для «заплаток», которые организм ставит на поврежденные стенки.

Представьте: если в квартире течет труба (воспаление), вы не станете винить цемент (холестерин), которым заделывают дыру. Выключите воду и устраните причину протечки.

Так и с сосудами: снижать любой холестерин вслепую — опасно. Низкий уровень ЛПВП и очень низкий общий холестерин связаны с повышенным риском инсультов, депрессии и даже агрессивного поведения. Наша цель — не обнулить холестерин, а восстановить баланс: понизить ЛПНП и поднять ЛПВП, убрав при этом причины воспаления.

Как эта книга поможет снизить риски без голодовки
Вам не придется:

сидеть на голодных диетах;

считать каждую калорию;

отказываться от жиров вообще;

покупать дорогие «чудо-БАДы».

Вместо этого вы узнаете:

Какие продукты реально работают как скребки для сосудов. Оказывается, обычная овсянка, чечевица, жирная рыба и горсть миндаля делают то, чего не могут сделать таблетки.

Почему яйца и креветки вернулись в список разрешенных. Исследования последних лет показали: диетический холестерин из еды почти не влияет на уровень холестерина в крови (в отличие от насыщенных и трансжиров).

Как превратить свою тарелку в лекарство. Вы научитесь комбинировать продукты так, чтобы растворимая клетчатка связывала желчные кислоты, растительные стеролы блокировали всасывание ЛПНП, а омега-3 снижали вязкость крови.

Почему без движения и сна даже идеальное питание не сработает. Мы дадим простые, выполнимые правила — не для олимпийцев, а для обычных людей, которые работают, устают и хотят жить полноценно.

Эта книга — не манифест аскета. Это практическое руководство, как есть вкусно, сытно и разнообразно, постепенно очищая свои сосуды. Мы не обещаем чудес за 10 дней, но гарантируем: через 4—6 недель правильного питания ваши анализы изменятся в лучшую сторону.

И помните: не бывает «плохих» продуктов в вакууме. Бывают плохие сочетания, частота и объемы. Мы научим вас отличать реальные угрозы (трансжиры и рафинированный сахар) от мнимых (натуральные жиры и желтки).

Начнем это путешествие к чистым сосудам — без страха, голодовок и с чувством юмора. Ваше сердце скажет спасибо.

Глава 1. Плохой и хороший холестерин: краткий ликбез

1.1. Что такое холестерин и зачем он нужен телу

Представьте, что холестерин — это не масляное пятно на асфальте, а универсальный стройматериал. Без него наш организм просто развалится на клетки.

С химической точки зрения холестерин (или холестерол) — это жироподобный спирт (липофильный спирт). Он не растворяется в крови, потому что кровь — это вода. Именно поэтому для транспортировки ему требуются специальные «лодки» — липопротеины.

Но главное — функции. Холестерин участвует в:

Построении клеточных мембран. Он делает их не слишком текучими и не слишком жесткими — «золотая середина». Без холестерина клетка была бы как резиновый шарик без формы.

Синтезе витамина D. Когда солнечный свет попадает на кожу, холестерин в глубоких слоях кожи превращается в провитамин D3.

Производстве гормонов. Кортизол (стресс), альдостерон (давление и соли), тестостерон, эстроген, прогестерон — все они строятся из холестерина.

Образовании желчных кислот. Без них невозможно переваривать жиры. Печень ежедневно тратит 800—1000 мг холестерина на производство желчи.

Изоляции нервных волокон. Миелиновая оболочка вокруг аксонов на 20% состоит из холестерина. При его дефиците страдают память, скорость реакции и настроение.

Откуда он берется?

~80% синтезирует ваша печень (и частично кишечник, кожа).

~20% поступает с пищей животного происхождения (растительной еде холестерин не свойственен).

Важно: если вы съедите мало холестерина, печень начнет производить его больше. А если съедите много — печень снизит выработку. Это называется эндогенный гомеостаз. Именно поэтому диетический холестерин (тот, что в яйцах и креветках) почти не влияет на его уровень в крови. Организм сам регулирует количество.

1.2. Липопротеины низкой (ЛПНП) и высокой (ЛПВП) плотности: кто есть кто

Холестерин путешествует по крови не в одиночку, а в упаковке из белков и липидов. Эти «пакеты» называются липопротеинами. Представьте себе реку (кровоток), по которой плывут разные суда с грузом.

Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) — «плохой холестерин»

Это большие, рыхлые, не очень плотные частицы. Их задача — доставлять холестерин от печени к тканям, где он нужен (для мембран, гормонов). ЛПНП составляет около 60—70% всего холестерина крови.

Почему он стал «плохим»?

Если ЛПНП слишком много, частицы начинают «стучаться» в стенки артерий.

Но главная беда происходит, когда стенка сосуда повреждена (например, из-за высокого сахара, курения, гипертонии или воспаления). ЛПНП проникают внутрь стенки, окисляются (становятся токсичными) и запускают иммунную реакцию. Макрофаги («пожиратели») пытаются убрать окисленный ЛПНП, но сами гибнут, превращаясь в пенистые клетки. Так рождается атеросклеротическая бляшка.

Норма ЛПНП для здоровых — менее 3,0 ммоль/л. Для пациентов с диабетом или уже перенесших инфаркт — менее 1,8 ммоль/л.

Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) — «хороший холестерин»

Это маленькие, плотные, аккуратные частицы. Их работа прямо противоположная: они собирают лишний холестерин из стенок сосудов, из бляшек и везут его обратно в печень. В печени холестерин либо удаляется с желчью, либо перерабатывается.

ЛПВП действуют как мусоровозы. Чем выше уровень ЛПВП, тем быстрее очищаются артерии.

Кроме того, ЛПВП обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами — они гасят пожар в сосудах.

Норма ЛПВП:

У мужчин:> 1,0 ммоль/л (лучше выше 1,3).

У женщин:> 1,2 ммоль/л (лучше выше 1,5).

Эстрогены повышают ЛПВП, поэтому у женщин до менопаузы риск атеросклероза ниже.

Простые соотношения

Дисбаланс = опасность: высокий ЛПНП + низкий ЛПВП.

Баланс: умеренный ЛПНП + высокий ЛПВП.

Не гонитесь за totally низким общим холестерином. Гораздо важнее отношение: ЛПНП / ЛПВП (должно быть <3, а лучше <2,5).

1.3. Триглицериды: забытый фактор риска

Когда врачи говорят о холестерине, про триглицериды часто забывают. А зря. Триглицериды — это химическая форма жира в еде и в вашем теле. По сути, это запасенная энергия.

Откуда берутся высокие триглицериды?

Избыток простых углеводов (сахар, белый хлеб, сладкие напитки, фруктовые соки, выпечка).

Алкоголь (особенно пиво и сладкие коктейли).

Лишние калории вообще.

Низкая физическая активность.

Неконтролируемый диабет 2 типа (инсулинорезистентность).

Чем опасны высокие триглицериды ($> 1,7$ ммоль/л, а критично $> 2,3$ ммоль/л):

Они делают кровь более вязкой.

Способствуют образованию мелких плотных частиц ЛПНП — самых атерогенных.

Снижают ЛПВП.

Увеличивают риск панкреатита (воспаления поджелудочной железы) при очень высоких значениях ($> 5—10$ ммоль/л).

Что делать?

Овсянка, рыбий жир (омега-3), отказ от сахара и алкоголя снижают триглицериды быстро и эффективно, иногда за 2—3 недели.

Современный липидный профиль должен включать: общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП и триглицериды. Без четвертого параметра картина неполная.

1.4. Мифы о холестерине: яйца, морепродукты и жирное мясо

Миф №1. «Яйца повышают холестерин, можно есть не больше 2—3 в неделю»

Правда: Крупнейшие метаанализы (включая данные 400 000 человек) не нашли связи между употреблением яиц и риском сердечно-сосудистых заболеваний. В одном яйце около 180—200 мг холестерина, но он слабо влияет на уровень в крови благодаря эндогенной регуляции. Более того, яйца богаты лецитином (фосфолипиды), который улучшает транспорт жиров.

Исключение: люди с генетической гиперхолестеринемией (семейной) или очень высоким ЛПНП (> 5) могут быть чувствительны. Но для 95% населения 1—2 яйца в день — безопасно.

Миф №2. «Креветки и кальмары — это чистый холестерин, их нельзя»

Правда: Да, в креветках холестерина довольно много (около 150—200 мг на 100 г). Но в них практически нет насыщенных жиров (менее 0,3 г на 100 г). Насыщенные жиры (как в сливочном масле или беконе) гораздо сильнее повышают ЛПНП, чем диетический холестерин. Креветки также богаты омега-3, селеном и астаксантином (антиоксидант). Умеренное потребление (2—3 раза в неделю) не вредит.

Миф №3. «Любое жирное мясо смертельно опасно»

Правда: Жирное мясо действительно содержит насыщенные жиры, которые повышают ЛПНП. Но не все насыщенные жиры одинаковы. Стеариновая кислота (в говяжьем жире) нейтральна или даже немного снижает ЛПНП. А лауриновая и миристиновая кислоты (больше в пальмовом масле и кокосе) могут повышать.

Разумный подход:

Красное мясо (говядина, баранина) — не более 1—2 раз в неделю, выбирайте постные куски.

Переработанное мясо (колбасы, бекон, салями) — действительно вредно из-за сочетания насыщенных жиров, соли и консервантов. Его лучше минимизировать.

Белое мясо (курица, индейка без кожи) — безопасный источник белка.

Миф №4. «Веганская диета полностью решает проблему холестерина»

Правда: Веганы обычно имеют низкий ЛПНП, и это хорошо. Но у некоторых веганов бывает очень низкий ЛПВП (менее 1,0), что тоже фактор риска. Кроме того, растительная диета без добавок может давать дефицит В12, что повышает гомоцистеин — а это независимый фактор повреждения сосудов. Разумный баланс (средиземноморский тип питания с рыбой, оливковым маслом, орехами) часто дает лучший профиль, чем жесткий веганство.

Миф №5. «Если холестерин в норме, можно есть всё что угодно»

Правда: Нормальный анализ крови сегодня не гарантирует чистых сосудов завтра. Атеросклероз формируется годами. Даже при идеальном холестерине, если вы курите, едите много сахара, имеете лишний вес и хроническое воспаление — бляшки все равно растут. Смотрите на общую картину, а не на одну цифру.

Резюме главы:

Холестерин жизненно необходим, враг — не он сам, а дисбаланс ЛПНП/ЛПВП.

ЛПНП («плохой») доставляет холестерин в ткани, ЛПВП («хороший») вывозит излишки из сосудов.

Триглицериды — важный маркер углеводного и жирового обмена, часто забываемый.

Яйца, креветки и даже умеренное количество жирного мяса не являются главными виновниками. Настоящие враги — трансжиры, избыток сахара и хроническое воспаление.

Следующая глава научит вас составлять меню так, чтобы понизить ЛПНП, поднять ЛПВП и очистить сосуды без голодовок.

Глава 2. Как питание строит бляшки или чистит сосуды

Еда — это не просто калории и удовольствие. Каждый кусок либо подкидывает дровишек в костер атеросклероза, либо заливает его водой. В этой главе мы разберем четыре главных диетических врага, а затем три кита здоровых сосудов: клетчатку, омега-3 и растительные стеролы.

2.1. 4 главных диетических врага сосудов

Если вы запомните только этот список — вы уже предотвратите 80% проблем. Итак, что действительно убивает наши артерии изнутри.

Враг №1. Промышленные трансжиры

Трансжиры бывают натуральными (в малых количествах в мясе и молоке) и искусственными. Именно последние — смертельно опасны. Их получают путем гидрогенизации: жидкое растительное масло превращают в твердое (маргарин, кулинарный жир).

Где прячутся:

Кондитерские изделия с длительным сроком хранения (печенье, крекеры, вафли, торты).

Фастфед (картошка фри, наггетсы, пончики).

Попкорн для микроволновки.

Готовые замороженные пиццы и слоеное тесто.

Некоторые виды сливочного масла (с добавлением растительных жиров).

Как действуют:

Трансжиры повышают ЛПНП («плохой» холестерин) и одновременно снижают ЛПВП («хороший»). Это двойной удар. Кроме того, они вызывают системное воспаление, повреждают эндотелий (внутреннюю выстилку сосудов) и увеличивают вязкость крови.

Что делать: Читайте этикетки. Если есть слова «гидрогенизированное масло», «маргарин», «кондитерский жир» — кладите обратно на полку. ВОЗ рекомендует снизить трансжиры до менее 1% от калорийности (менее 2—3 г в день). Лучший вариант — исключить полностью.

Враг №2. Избыток насыщенных жиров (в неправильном контексте)

Насыщенные жиры — не абсолютное зло. Организму они нужны. Но в больших количествах, особенно при дефиците клетчатки и омега-3, они повышают ЛПНП.

Основные источники:

Жирное мясо (свинина, баранина, видимая жирная кайма).

Сливочное масло, топленое масло.

Кокосовое и пальмовое масло (да, они растительные, но насыщенные).

Сливки, сыры, кокосовое молоко.

Нюанс: Насыщенные жиры в цельном йогурте или сыре действуют иначе, чем в беконе. Ферментированные молочные продукты даже ассоциированы со снижением риска диабета. А вот сочетание насыщенных жиров + сахар + трансжиры (пончики, пицца, бургеры) — убийственно.

Что делать: Не исключайте полностью, но ограничивайте. Замените сливочное масло на оливковое или авокадо. Вместо жирной свинины ешьте птицу или рыбу. Если едите сыр — один-два небольших кусочка, а не полголовки.

Враг №3. Рафинированный сахар и быстрые углеводы

Это не жиры, но они напрямую влияют на холестериновый профиль, причем жестко.

Механизм:

Когда вы едите много сахара (или белого хлеба, сладких напитков), поджелудочная выбрасывает инсулин. Инсулин стимулирует печень производить больше ЛПНП и триглицеридов. А заодно подавляет синтез ЛПВП.

Эпидемиологический факт: люди, которые пьют более одной сладкой газировки в день, имеют на 53% более высокий риск метаболического синдрома и высоких триглицеридов, чем те, кто пьет редко.

Что делать: Уберите добавленный сахар (белый, коричневый, сиропы, мед — тоже быстрые углеводы). Сладкие напитки — исключить полностью. Фрукты — цельные (не соки) и не более 2 порций в день.

Враг №4. Избыток калорий и низкая активность (сидячий образ жизни)

Сами по себе калории не строят бляшки. Но их избыток ведет к ожирению, особенно висцеральному (жир вокруг органов). Висцеральный жир — это активная эндокринная ткань, которая выделяет провоспалительные цитокины (фактор некроза опухоли, интерлейкин-6). Эти вещества повреждают эндотелий, делая сосуды уязвимыми для ЛПНП.

Парадокс: Можно есть много жиров, но быть активным — и иметь чистые сосуды. Можно питаться постно, но сидеть 10 часов в день — и получить бляшки.

Что делать: Не обязательно бежать в спортзал. Ежедневная ходьба (10 000 шагов — цель, но и 7000 уже хорошо) + отказ от лифта + активность по выходным. Движение повышает ЛПВП лучше любого лекарства.

2.2. Растворимая клетчатка — природный скребок для артерий

Клетчатка бывает нерастворимой (отруби, кожура овощей) и растворимой. Для холестерина важна именно растворимая. Она работает уникальным образом.

Как это работает (простая метафора)

Представьте, что ваша печень выбрасывает в кишечник желчь (в ней много холестерина). Обычно желчь всасывается обратно в кровь — это называется энтерогепатическая циркуляция. Но растворимая клетчатка превращается в кишечнике в гель. Этот гель связывает желчные

кислоты и выводит их с калом. Печени приходится синтезировать новую желчь — для этого она забирает холестерин из крови (особенно из ЛПНП). Уровень ЛПНП падает.

Эффективность: Каждый грамм растворимой клетчатки снижает ЛПНП примерно на 1—2 мг/дл. При регулярном потреблении 10—25 г в день можно добиться снижения на 10—15%.

Где брать растворимую клетчатку (таблица-шпаргалка)

Продукт Содержание на порцию

Овсяные хлопья (1 чашка вареных) 3 г

Ячневая крупа, перловка (1 чашка) 4 г

Чечевица вареная (0,5 чашки) 4 г

Фасоль, нут (0,5 чашки) 3—4 г

Брюссельская капуста (1 чашка) 4 г

Семена льна (1 ст. ложка молотых) 2 г

Яблоко с кожурой (1 среднее) 2 г

Апельсин (1 шт.) 2 г

Золотое правило: Начинайте утро с овсянки (не быстрой, а обычной). Добавьте туда ложку молотого льна. Обед начинайте с порции бобовых или тарелки овощного супа. Ешьте фрукты целиком.

Важно: Вводите клетчатку постепенно, иначе вздутие и газы обеспечены. Пейте больше воды — клетчатка без воды работает как пробка, а не как скребок.

2.3. Омега-3 против воспаления и вязкости крови

Омега-3 — это семейство полиненасыщенных жирных кислот. Главные игроки: EPA (эйкозапентаеновая) и DHA (докозагексаеновая) — из рыбы, и ALA (альфа-линоленовая) — из растений (льняное масло, грецкие орехи). ALA в организме частично превращается в EPA/DHA, но неэффективно (менее 10—15%). Поэтому лучше получать омега-3 из рыбы.

Механизмы защиты сосудов

Противовоспаление. Омега-3 — предшественники молекул, которые гасят воспаление (решаемы, протектины). Хроническое воспаление — главная причина повреждения эндотелия.

Снижение триглицеридов. Дозы EPA+DHA от 2—4 г в сутки снижают триглицериды на 20—40%. Это больше, чем некоторые лекарства.

Уменьшение вязкости крови. Омега-3 делают тромбоциты менее «липкими», снижая риск тромбов.

Улучшение функции ЛПВП. Омега-3 помогают ЛПВП работать эффективнее — быстрее забирать холестерин из бляшек.

Сколько и какой рыбы нужно?

Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины, сельдь, анчоусы) — 2—3 порции в неделю по 150—200 г.

Если не едите рыбу — добавки рыбьего жира (выбирайте с высоким содержанием EPA +DHA, не менее 500—1000 мг в день). Важно: консультация с врачом, если принимаете антикоагулянты.

Внимание: Растительные масла (льняное, конопляное) содержат ALA, но не заменяют рыбу. Они полезны, но для снижения триглицеридов и воспаления нужны EPA/DHA.

2.4. Растительные стеролы и станолы: механизм блокировки всасывания холестерина

Это самая недооцененная, но очень мощная группа веществ. Растительные стеролы (ситостерол, кампестерол) и их гидрированные формы (станолы) по структуре почти как холестерин, но не всасываются человеком.

Магия конкуренции

В кишечнике холестерин и растительные стеролы всасываются одними и теми же транспортерами (NPC1L1). Если в кишечнике много растительных стеролов, они занимают «места на парковке», и холестерин из еды (и из желчи) просто выходит с калом. Эффект дозозависимый: 2—3 г растительных стеролов в день снижают ЛПНП на 8—15% без изменения ЛПВП.

Где они содержатся в больших количествах?

Природные источники (но там количества невелики):

Растительные масла (кукурузное, соевое, рапсовое).

Орехи, семена (особенно кунжут, фисташки).

Бобовые.

Авокадо.

Но терапевтические дозы (2—3 г) получить из обычной еды сложно — нужно съедать килограммы орехов. Поэтому промышленность производит обогащенные продукты:

Йогурты с добавленными стеролами (например, Danone Danacol — 2 г на бутылочку).

Спреды (маргарины с растительными стеролами — Bewel, Becel pro-activ).

Молоко, хлеб, соки с маркировкой «с растительными стеролами».

Важные предупреждения

Стерола работают только во время еды (принимать их надо вместе с пищей, содержащей жиры).

Они не заменяют статины при высоком риске, но являются отличным дополнением.

Людам с редкой генетической болезнью (ситостеролемия) — нельзя (стеролы накапливаются в тканях).

В остальном безопасны, но не следует превышать 3 г в день (большие дозы могут снизить абсорбцию жирорастворимых витаминов А, D, Е).

Практический совет: Если ваш ЛПНП повышен умеренно (3,5—4,5) и вы не хотите таблетки, начните с обогащенного стеролами йогурта или спреда. Результат можно увидеть уже через 2—3 недели.

Резюме главы 2:

4 врага: трансжиры (полностью исключить), перебор насыщенных жиров, добавленный сахар и сидячий образ жизни.

3 друга: растворимая клетчатка (овес, бобовые, яблоки), омега-3 (жирная рыба 2—3 раза в неделю), растительные стеролы (обогащенные продукты).

Комбинация всех трех стратегий может снизить ЛПНП на 20—30% без лекарств за 4—6 недель.

Следующая глава — практика: список продуктов-рекордсменов и конкретные схемы питания.

Глава 3. Продукты-рекордсмены для снижения холестерина

Теперь, когда мы знаем механизмы (клетчатка, омега-3, стеролы), перейдем к главному: что конкретно класть в тарелку. В этой главе — список самых мощных продуктов для чистых сосудов. Никакой экзотики, все доступно в обычном супермаркете.

3.1. Овсянка и бобовые: клетчатка на страже

Овсянка — королева завтраков

Овсяные хлопья (не быстрого приготовления, а обычные, требующие варки 10—15 минут) содержат уникальный тип растворимой клетчатки — бета-глюкан. Именно он формирует тот самый вязкий гель в кишечнике, который выводит желчь и заставляет печень высасывать ЛПНП из крови.

Цифры: 3 г бета-глюкана в день снижают ЛПНП на 5—10%. Это примерно 75 г сухих овсяных хлопьев (или одна большая тарелка каши).

Как усилить эффект:

Добавьте в овсянку ложку молотого льняного семени (дополнительная клетчатка + омега-3).

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.