

Холестерин – один из продуктов обмена веществ. Он присутствует в любых тканях организма. Холестерин попадает в организм в составе продуктов животного происхождения. Особенно много его в яичном желтке и печени.

Если уровень [холестерина в крови](#) выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчекаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью диеты.

Чтобы обезопасить себя от возникновения инфарктов, инсультов, атеросклероза, для начала нужно понизить уровень холестерина. Организм устроен так, что если мы получаем холестерин с продуктами, то и выводить из организма его излишки можно тоже с помощью других продуктов.

Принцип правильного питания в том, чтобы чередовать на своем столе продукты, которые дают нам холестерин, с продуктами, которые убирают лишний холестерин из организма. При этом сосуды будут долгое время здоровыми и эластичными.

Кроме плохих продуктов, холестерин повышают стрессы и курение.

Различные растительные масла действуют на уровень холестерина по-разному:

- Маргарин поднимает уровень холестерина очень сильно, это один из опаснейших жиров
- Кокосовое масло также заметно повышает уровень холестерина, примерно так же, как и животные жиры

- Подсолнечное масло тоже повышает уровень холестерина, но намного меньше, чем кокосовое
- Кукурузное и оливковое масло никак не меняют уровень холестерина
- Хлопковое масло снижает уровень холестерина

Эффективно снизить холестерин помогут следующие продукты:

- Оливковое масло. Содержит самое большое количество мононенасыщенных жиров. Улучшает работу желчного пузыря. Если пить оливковое масло натощак ежедневно, то холестериновые бляшки просто не будут откладываться на сосудах.
- Морковь. Очищает кровь, выводит яды из организма, способствует рассасыванию тромбов. В день нужно съедать 1-2 моркови.
- Салат. Приносит в организм фолиевую кислоту, помогает развитию новых клеток в организме.
- Рыба и морепродукты. Рыба должна быть в рационе постоянно, причем, чем рыба жирнее, тем больше пользы она принесет. Постоянное употребление рыбы не позволит холестерину откладываться на стенках сосудов. Рыба не обязательно должна быть дорогая. Даже в обычной сельди содержатся витамины А, В, D, жирные Омега-3 кислоты.
- Бобы. Любые бобовые задерживают усвоение и отложение жиров. Зеленый горошек полезен еще и тем, что придаст организму дополнительную энергию.
- Цитрусовые. Содержат большое количество витаминов, которые защищают сосуды. Грейпфрут и лайм содержат витамин Р, усиливающий действие витамина С (аскорбиновой кислоты) и повышающий тонус сосудов.

- Грецкие орехи. Самый полный источник витамина Е. Этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов. Также грецкие орехи содержат фосфолипиды - вещества, уменьшающие содержание холестерина, и ситостерин, который замедляет всасывание холестерина в пищеварительный тракт. В день нужно съедать 3-4 грецких орехов.
- Лук, чеснок. Задерживают старение сосудов, очищают организм от известковых отложений и жира. Чеснок служит для профилактики образования тромбов. Также он снижает кровяное давление.
- Яблоки. Пектин, содержащийся в яблоках, укрепляет сосуды. Волокна, содержащиеся в яблочной кожуре, не дают развиваться ожирению. Для профилактики нужно съедать 1-2 яблока в день.
- Овсянка. Гарантировано снижает уровень холестерина при регулярном употреблении, даже если уровень холестерина очень высокий. Овсянка содержит много витамина А, витаминов группы В, богата белками, углеводами, калием, цинком, фтором, микроэлементами и аминокислотами. Пищевые волокна овсянки отлично очищают организм. Наибольший эффект от овсянки можно получить, если есть её по утрам, натощак.
- Соки. Снижают уровень холестерина, если пить их в обед, или ужин. В день достаточно одного стакана сока, или смеси соков.

Вы должны понимать, что диета при повышенном холестерине - это не временное решение. Правильно питаться нужно всегда и тогда холестерин будет в норме!

Диета при повышенном холестерине

