

Повышенный холестерин - распространенная проблема среди людей в возрасте после 40 лет.

28 февраля в КГБУ СО «КЦСОН «Уярский» специалист по социальной реабилитации Житнова Н.И. прочла лекцию для работников учреждения и представила презентацию на тему «Питание без холестерина» .

Холестерин для организма является строительным материалом для клеток, где 80% холестерина вырабатывается печенью, недостающая доля (20%) забирается из поступающей пищи.

Причинами повышения холестерина являются:

- Гипертония или наследственность.
- Чрезмерное содержание в продуктах питания вредных веществ.
- Лежачий образ жизни.
- Излишняя масса тела и ожирение.

Для предотвращения болезней сердечно - сосудистой системы требуется соблюдать особую диету с использованием жиров растительного происхождения. Для этого существует список разрешенных и запрещенных продуктов, которого необходимо придерживаться.

Чтобы привести холестерин к норме, не используя лекарственных препаратов, всю еду рекомендуется готовить в пароварке или запекать в духовке. Строгую диету важно соблюдать при угрозе появления атеросклероза, дополняя ее ежедневными прогулками, а также физическими упражнениями.

Определить точный уровень холестерина можно в медицинских учреждениях (сдача анализа крови), но есть симптомы, которые указывают на наличие нарушений в работе организма:

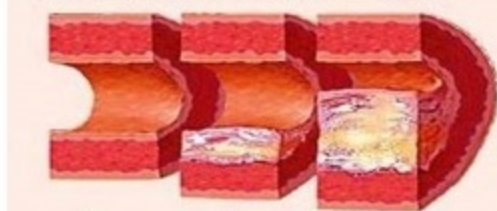
- физические нагрузки или излишнее волнение провоцируют появление ноющей боли за грудиной;
- незначительная физическая нагрузка вызывает ощущение нехватки кислорода;
- усталость сопровождается чувством тяжести в области груди;
- часто без причины болит голова, шумит в ушах, ощущается кислородное голодание вплоть до обмороков.

В заключение можно подчеркнуть, что сбалансированное питание помогает контролировать холестерин и снизить вероятность развития осложнений.

Поэтому, следите за уровнем холестерина в крови и у вас будут здоровые сосуды и сердце. Будьте здоровы!

Высокий холестерин в крови длительное время протекает незаметно и только со временем, начинают проявляться проблемы со здоровьем. Холестерин на стенках сосудов откладывается в виде бляшек, постепенно сужая просвет кровеносных сосудов. В результате снижается питание и поступление кислорода ко всем органам

АТЕРОСКЛЕРОЗ (АС) –
хроническое заболевание,
сопровождающееся отложением
холестерина в стенке сосуда.



1 - здоровый кровеносный сосуд.
2,3 - образование атеросклеротической
бляшки на стенке артерии.

Чтобы атеросклероз не прогрессировал, в организме должно быть максимально больше «хорошего» холестерина. Поэтому людям после 50-ти лет необходимо регулярно сдавать анализы крови на холестерин и своевременно принять меры, если он будет повышенным.

Количество холестерина в крови зависит от возраста и пола человека. Но любой уровень холестерина выше 6 ммоль/л считается повышенным и может спровоцировать атеросклероз (закупорить сосуды, создавая препятствия для тока крови по венам и артериям)

Возраст, лет	Норма, ммоль/л
16-20	3,08-5,18
21-25	3,16-5,59
26-30	3,32-5,78
31-35	3,37-5,96
36-40	3,91-6,94
41-45	3,81-6,53
46-50	3,94-6,86
51-55	4,20-7,38
56-60	4,45-7,77
61-65	4,45-7,69
66 и старше	4,43-7,85

КГБУ СО «ЖСОН «Уярский»

ПИТАНИЕ БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА

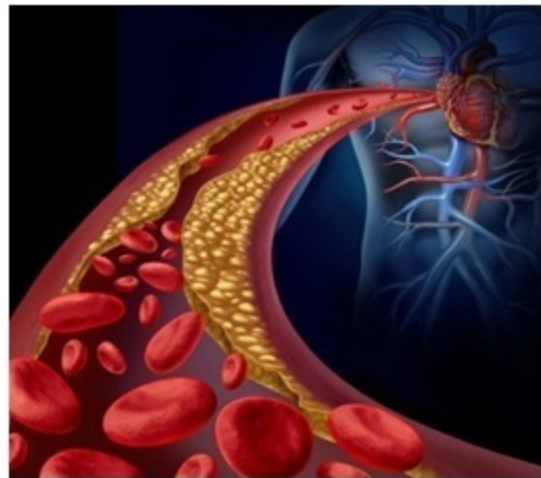


Холестерин – это жироподобное вещество, около 80% холестерина вырабатывается самим организмом, а 20% поступает с пищей.

Холестерин участвует в работе иммунной, нервной и пищеварительной систем, поэтому определённый объём холестерина должен содержаться в организме постоянно.

Выделяют два вида: высокой плотности (ЛПВП) – «хороший» холестерин и низкой плотности (ЛПНП) – «плохой» холестерин.

«Плохой» холестерин (низкой плотности) Откадывается в стенке сосудов в виде атеросклеротических бляшек. «Хороший» холестерин, наоборот, препятствует образованию бляшек.



Как снизить холестерин?

Необходимо изменить питания и образ жизни:

- ограничьте потребление жирных мясных продуктов;
- употребляйте молочные продукты обезжиренные;
- увеличьте количество овощей, фруктов, клетчатки, растительные белки: чечевицу, горох, фасоль;
- поддерживайте уровень «хорошего» холестерина за счет ОМЕГА-3 (суточная потребность не менее 2 г.);
- ведите активный образ жизни (гимнастика, плавание, прогулки);
- контролируйте массу своего тела (масса соответствует возрасту);
- избегайте стрессовых ситуаций, может привести к повышению уровня холестерина;
- проконсультируйтесь с врачом по поводу тех лекарственных препаратов, которые вы принимаете.



Определить точный уровень холестерина в организме можно только после проведения анализа, но есть симптомы, которые указывают на наличие нарушений в работе организма:

- физические нагрузки или излишнее волнение провоцируют появление ноющей боли за грудиной;
- незначительная физическая нагрузка вызывает ощущение нехватки кислорода;
- усталость сопровождается чувством тяжести в области груди;
- часто без причины болит голова, шумит в ушах, ощущается кислородное голодание вплоть до обмороков.



Активация Windo
Чтобы активировать W
раздел "Параметры".