

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

344 РЕЦЕПТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

- Только для гурманов!
- Сокотерапия против холестерина
- Без холестерина: вкусно и еще как!



А. А. Синельникова
344 рецепта для снижения холестерина
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10696951
344 рецепта для снижения холестерина / А.А. Синельникова: Вектор; СПб.; 2014
ISBN 978-5-9684-2067-1

Аннотация

Холестерин обвиняют во многих смертных грехах, хотя это несправедливо, так как он является важным компонентом мембраны клетки и необходим для ее строительства. Например, британские ученые сделали открытие, согласно которому у 30 % людей есть ген, увеличивающий количество «хорошего» холестерина, и проявляется он при регулярном и здоровом питании. В этой книге рассказано именно о таком питании. В ней есть вся необходимая информация и рецепты блюд, которые не только помогут сохранить здоровье и молодость, но и порадуют даже самых привередливых.

Эта книга адресована всем, кто хочет жить активно и без проблем!

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Содержание

Введение	5
Виноват или нет?	7
Откуда берется высокий холестерин и как с ним бороться	10
Что полезно?	11
Что вредно?	14
Факторы риска	15
Витамины и микроэлементы на страже холестерина	16
Норма холестерина	17
Следствия высокого уровня холестерина и как с ними бороться	18
Диеты при заболеваниях, связанных с высоким холестерином	19
Диетический стол № 10	20
Диетический стол № 10А	22
Диетический стол № 10С	23
Вариант антихолестериновой диеты	24
Рецепты для нормализации холестерина в крови	25
Салаты	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

А.А.Синельникова

344 рецепта для снижения холестерина

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Введение



Когда человеку исполняется 40 лет, все начинает напоминать ему о возрасте: паспорт, зеркало и врачи. Последние стараются особенно рьяно, настоятельно рекомендуя проверить кровь на холестерин, который они называют «убийцей № 1». Мало кто хочет признаться даже самому себе, что пора проверить свое здоровье. Кажется: подумаешь, немного полновата талия – это потому, что зимы длинные и холодные, а давление прыгает – ну так ведь и атмосферное скачет без конца, что же удивительного. Головные боли, периодические сердечные спазмы многие списывают на внешние обстоятельства, не задумываясь о том, что во многих неприятностях виноват холестерин – жироподобное вещество, которое способно превратить нашу жизнь в мучения. Нередко именно он несет ответственность за сужение сосудов головного мозга, изменения в сердечно-сосудистой системе, высокое артериальное давление и такие страшные болезни, как инсульт и инфаркт. Так что это такое – всемогущий холестерин и чем он так страшен?

Оказывается, иногда в нашей крови циркулирует субстанция, напоминающая жировые пятна. И как только это вещество начинает скапливаться на стенках сосудов, они перестают пропускать кровь в должном объеме. В наиболее тяжелых случаях отложения на сосудах так увеличиваются, что могут вовсе перекрыть крови доступ в тот или иной орган. Эта жироподобное вещество и является холестерином.

Статистика указывает, что еще недавно 57 % мужчин и 55 % женщин старше 40 лет в России обладали повышенным уровнем холестерина в крови; 56,7 % летальных исходов были связаны с закупоркой сосудов холестериновыми отложениями. Однако в последнее время возраст людей, страдающих от проблем, которые вызывает высокий холестерин в крови, существенно снизился. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания стойко удерживают первое место среди населения в возрасте 25–64 лет: это касается 36 % мужчин и 41 % женщин, чьи болезни, вызванные высоким уровнем холестерина в крови, заканчиваются летальным исходом. Даже у маленьких детей теперь нередко встречаются заболевания, которые раньше относили к возрастным: у детей 5-14 лет с повышенным холестерином в крови выявлено 87 % случаев закупорки аорты, у 30 % из них холестериновые бляшки присутствовали на коронарных артериях, что раньше диагностировали только у людей пожилого возраста.

В том, что сосудистые заболевания помолодели, во многом виноват общепит. Постоянно рекламируемые продукты, которые становятся чуть ли не основным рационом детей, начиная с раннего возраста, являются источниками высокого холестерина. Везде и всюду реклама призывает полакомиться гамбургерами, картошкой фри, чипсами, колбасами, сладкими батончиками, которые, по утверждению производителей, вкусны, питательны и могут моментально спасти от голода. В результате агрессивной рекламы и под давлением обстоятельств и образа жизни люди с детства получают огромное количество холестерина с пищей, уже в молодом возрасте приобретая проблемы, вызванные повышенным содержанием этого вещества в клетках сосудов. Продукты фастфуда, газированные напитки, сладости в рационе ребенка приводят к тому, что даже очень маленькие дети теперь находятся в группе риска. Поэтому так важно с самого раннего детства питаться правильно, чтобы сохранить свое здоровье до преклонного возраста. В этой книге мы расскажем о том, как с помощью пищи снизить уровень холестерина в крови и какие продукты помогут проводить профилактику болезней, связанных с высоким холестерином.

Виноват или нет?



На самом деле обвинять холестерин во всех бедах было бы несправедливо, так как он является важным компонентом мембраны клетки. Холестерин необходим для строительства клеток и особенно важен для детского организма. Холестерин, или холестерол, как это вещество называют западные врачи, участвует в синтезе гормонов, желчи, является антиоксидантом, необходим для нормального функционирования нервной системы, защищает организм от старения и болезней. Казалось бы, при таком наборе функций это вещество не должно так пугать врачей. Однако избыток холестерина оказывает воздействие, прямо противоположное тому положительному эффекту, которое он оказывает на человека, находясь в организме в пределах нормы.

Все клетки организма могут производить холестерин из белков, жиров и углеводов. Только клетки крови эритроциты такой способностью не обладают – 80 % от всего объема этого элемента производит печень. За сутки организм человека способен произвести до 1 г холестерина. Вместе с тем с пищей также поступает холестерин – его вес составляет 0,3–0,5 г.

Холестерин в крови не растворяется, и, чтобы его транспортировать, это вещество окружает слой клеток белка, создавая липопroteиды – белково-холестериновые соединения. Липопroteиды могут быть низкой и высокой плотности. Липопroteиды низкой плотности (ЛПНП) переносят холестерин по сосудам. Холестерины, входящие в ЛПНП, считаются «плохими», так как могут откладываться на стенках сосудов, затрудняя ток крови. Существует и «хороший» холестерин – он входит в холестерин-белковые комплексы высокой плотности – ЛВНП. Эти соединения излишек холестерина отправляют в печень, а затем он выводится из организма. Очень важен баланс «плохого» и «хорошего» холестерина. Если повышено содержание «плохого» и понижен «хороший» холестерин, то это неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Чем выше уровень «хорошего» холестерина и ниже «плохого», тем лучше для организма.

Если же холестерин накапливается в мембранах клетки, то происходит их преждевременное старение, снижается проницаемость, в них не могут проникать гормоны и другие необходимые элементы. Когда у человека холестерин в течение длительного времени выше нормы, он поступает в стенку сосуда и проникает под его внутреннюю оболочку. К нему устремляются клетки крови (макрофаги), которые отвечают за нормальное состояние сосу-

дов и стремятся уничтожить. Однако при большом количестве холестерина защитные клетки крови не могут с ним справиться, и в сосуде начинается воспалительный процесс. В месте проникновения холестерина под оболочку сосуда появляется рубец – бляшка, которая разрастается, сужает сосуд и не дает крови нормально продвигаться. Наиболее опасные бляшки имеют большое ядро и тонкий слой соединительной ткани. Если этот слой прорвется, то на месте прорыва образуется тромб, который может разрастись и закупорить просвет сосуда, в результате чего могут возникнуть опасные для жизни человека состояния.

Для того чтобы холестерин окислялся и выводился из организма, необходимо его участие в образовании желчных кислот – это задействует до 80 % вещества. Около 4 % холестерина уходит на образование половых гормонов. Еще часть этого элемента расходуется при синтезе витамина D под действием солнечных лучей. Некоторое количество уходит из организма вместе со слюной, который ежедневно слущивается с поверхности тела. Таким образом, если в организм не поступает пища с большим количеством этого вещества, поддерживается баланс, когда холестерина производится столько, сколько необходимо для нормальной работы: он выполняет свои функции и выводится.

Особенно опасно принимать продукты с высоким содержанием холестерина, нарушающим баланс этого вещества в крови, тем, кто относится к группе риска. В этой группе прежде всего находятся люди, у которых среди родственников были случаи инфарктов миокарда, инсульта до 50 лет. Высокий холестерин может являться симптомом следующих заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда (уровень холестерина выше 6,22 ммоль/л), атеросклероза, заболеваний печени (первичный цирроз, внепеченочные желтухи), заболеваний почек (гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность, нефротический синдром), хронического панкреатита; опухоли поджелудочной железы, сахарного диабета, гипотиреоза, ожирения, подагры, алкоголизма, нервной анорексии и др. Холестерин повышается при беременности, стрессах, курении, злоупотреблении алкоголем.

Риску менее подвержены люди, у которых:

- артериальное давление менее 140/90 мм рт. ст.;
- общий холестерин менее 5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности (ХС ЛПНП) менее 3 ммоль/л;
- глюкоза (сахар крови) менее 6,1 ммоль/л;
- окружность талии у мужчин менее 102 см, у женщин – менее 88 см.

Однако и низкий уровень холестерина в крови тоже неблагоприятно сказывается на здоровье человека и наблюдается при голодании, обширных ожогах, нарушении обмена веществ. Отсутствие этого вещества мешает нормальному функционированию организма, поскольку оно отвечает за проницаемость оболочек сосудов, участвует в синтезе витамина D, производстве ряда гормонов. Особенно важен холестерин для клеток головного мозга и нервной системы. Низкий холестерин ведет к нарушению гормонального фона, клеточного обмена, что неизменно приводит к целому ряду заболеваний.

Низкий холестерин также может быть признаком гипертиреоза, хронической сердечной недостаточности, анемии, острых инфекционных заболеваний, хронических заболеваний легких, туберкулеза легких.

Стоит также знать и о тех свойствах холестерина, которые положительно влияют на организм, поскольку даже «плохой» холестерин оказывается полезен. Об этом свидетельствуют исследования германских и датских ученых, которые установили, что носители «плохого» холестерина – липопротеиды низкой плотности – связывают и нейтрализуют опасные бактериальные токсины, поддерживая иммунную систему человека. Следовательно, они должны присутствовать в организме, конечно не превышая при этом норму. Мужчины, которые придерживаются бесхолестериновой диеты, нередко страдают от нарушений в сексуальной жизни. Для женщин это тоже опасно, так как чревато аменореей. Низкое содержание

холестерина может способствовать развитию душевных заболеваний, разного рода депрессий. Поэтому специалисты советуют проверить кровь в случае возникновения депрессивных состояний – возможно, именно недостаток холестерина лишает человека радости жизни.

Нередко при строгой диете, без жиров, снижается не только «плохой» холестерин, который участвует в формировании бляшек на сосудах, но и «хороший».

Ученые также установили, что оптимальное соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина составляет 40:60 или 50:50

Особенно важен холестерин для плода и в детском возрасте, так как он обеспечивает нормальное развитие нервной, половой, костно-мышечной и иммунной систем. Именно поэтому в крови беременных женщин уровень холестерина бывает повышен. Кроме того, холестерина много и в материнском молоке. Потому прием препаратов, понижающих холестерин, строго запрещен в период беременности и грудного вскармливания.

Британские ученые сделали открытие, согласно которому у 30 % людей есть ген, увеличивающий количество «хорошего» холестерина, и проявляется он при регулярном и здоровом питании. Есть также новые исследования, реабилитирующие сало и яйца: доказано, что производство холестерина в печени имеет обратную зависимость от количества этого элемента, получаемого с пищей, – когда холестерина в еде мало, синтез повышается, и, наоборот, снижается, когда его много. Результаты некоторых исследований показывают, что если совсем вывести из рациона холестерин, то его начнет производить в больших количествах сам организм.

Откуда берется высокий холестерин и как с ним бороться



Большая часть холестерина вырабатывается самим организмом, а некоторая его часть поступает вместе с пищей. Причем не все пищевые продукты содержат этот элемент: яйцо, например, имеет 275 мг холестерина, а в яблоке его нет совсем. Рекомендуется, чтобы холестерин, поступающий с пищей, составлял не более 300 мг.

Был период, когда тем, у кого наблюдался избыток холестерина, назначалась диета полностью без холестерина. Теперь к вопросам снижения холестерина подходят комплексно.

Что полезно?

Ненасыщенные жиры. Ненасыщенные жиры вызвали многочисленные споры среди ученых, в конце концов исследователи пришли к выводу, что они снижают уровень вредного холестерина. Содержатся они в оливковом, каноловом, арахисовом масле, орехах, авокадо. Растительные масла вымывают «плохой» холестерин, в том числе из уже существующих бляшек на сосудах, кроме того, они обладают желчегонным действием (чем больше производится желчи, тем больше расходуется холестерин). Доказано, что рацион, в который включены эти продукты, эффективнее, чем строгая безжировая диета. Конечно, использование растительных масел тоже подлежит контролю, так как они высококалорийны.

Пища, содержащая ненасыщенные жиры, снижает только «плохой» холестерин, а уровень «хорошего» при этом остается неизменным. Возможно, лучший вариант для ежедневного меню: придерживаться нежирной диеты с добавлением в нее, например, нескольких ложек растительного масла, заменяя жирные продукты теми, которые содержат ненасыщенные жиры.

К группе полезных жиров относят также жирные кислоты омега-3 – эти кислоты не производятся организмом и должны поступать с пищей. Омега-3 находится в рыбьем жире, листовых овощах, шпинате, китайской капусте, орехах, семечках тыквы. Омега-3 повышает скорость обмена веществ, уменьшает чувство голода, способствует снижению веса.

Содержание омега-3 жиров в растительных продуктах (г/100 г сырого продукта)

Продукт	Омега-3 жиры	Продукт	Омега-3 жиры
Семена льна	22,8	Фасоль	0,6
Соя	1,5	Зародыши овса	1,4
Грецкие орехи	3,3–6,8	Зародыши пшеницы	0,7

Таблица содержания жирных кислот в растительном масле

Жирные кислоты	Масло		
	соевое	подсолнечное	оливковое
Насыщенные	13,9	11,3	15,75
Мононенасыщенные	19,8	23,8	66,9

Полиненасыщенные:			
линолевая (класс омега-6)	51,7–57	39,8–60	4–12
α-линоленовая (класс омега-3)	3–8	–	–
γ-линоленовая* (класс омега-6)	–	–	–

*γ-линоленовая кислота содержится также в масле семян бораго (17–25 %), примулы вечерней (8–10 %), черной смородины (10 %), шиповника (16–32 %), в масле грецкого ореха (3–11 %).

Клетчатка. Норма клетчатки в сутки – 25–30 г. Согласно исследованиям, современные люди испытывают дефицит клетчатки в ежедневном рационе – 6–10 г. Для того чтобы ликвидировать дефицит клетчатки, достаточно в сутки съедать $\frac{1}{2}$ стакана овсяных отрубей в виде каш, выпечки. Если съедать по две булочки из овсяных отрубей, то холестерин снижается на 5,3 % за месяц.

Толокно работает на снижение холестерина еще больше, чем овес: $\frac{2}{3}$ стакана толокна в ежедневном рационе людей, придерживающихся низкожировой диеты, снижает этот элемент более эффективно, чем у тех, кто его не использовал.

Кукуруза тоже достаточно действенна в борьбе с лишним холестерином: 1 ст. ложка кукурузных отрубей в одном ежедневном приеме – в кашах, супе, выпечке – снижает на 20 % уровень холестерина за три месяца.

Ячмень – доказанный своей полезностью продукт, благодаря большому количеству клетчатки. Можно натошак принимать отруби по 2–3 ч. ложки, обязательно запивая их стаканом воды.

Рисовые отруби помогают снизить холестерин на 20 % и более.

В приложении представлена таблица содержания клетчатки в некоторых продуктах питания и калорийность.

Пектин. Это вещество является отличным связующим для холестерина, помогает выводить его из организма.

Большим количеством пектина обладают фрукты. К примеру, обнаружено, что пектин грейпфрута, который присутствует в его мякоти и кожуре, за восемь недель снизит холестерин в крови на 7,6 %. Для получения этого результата нужно употреблять $2\frac{1}{2}$ стакана очищенных долек фрукта в день.

Бобовые также содержат пектин, который способен окружить холестерин и вывести его из организма. Разнообразные исследования, проводимые учеными, показали, что при ежедневном приеме $1\frac{1}{2}$ чашки вареных бобовых в течение трех недель снижается уровень холестерина на 20 %. Способностью снижать холестерин обладают все виды бобовых: каштаны, фасоль, горох, морские бобы, соевые бобы и др.

Морковь содержит пектин и является активным борцом с холестерином: 2 моркови в день снижают его уровень на 10–20 % за несколько недель. Капуста брокколи, репчатый лук тоже хорошо влияют на поддержание баланса между «плохим» и «хорошим» холестерином.

Ежедневное употребление в пищу яблок мешает всасыванию жиров в кишечнике, снижает риск закупорки сосудов и возникновения сердечных приступов.

Овощные и фруктовые соки: апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый, яблочный, морковный, тыквенный хорошо выводят лишний холестерин (свекольный сок тоже является хорошим средством для выведения холестерина, однако принимать его советуют в разбавленном виде – с соком моркови и яблока).

В приложении представлена таблица содержания пектинов в некоторых продуктах.

Постное мясо. Оказалось, что и красное постное мясо, введенное в рацион, не будет повышать уровень холестерина. Это доказали британские ученые, которые ввели для страдающих высоким уровнем этого вещества мужчин в диету с низким содержанием жиров и большим количеством клетчатки 200 г постного мяса в день. Уровень холестерина через несколько недель упал на 18,5 %. То есть если принимать много овощей и каш из цельного зерна, то некоторое количество постного красного мяса не повредит и даже поможет. И все же – лучше использовать мясо птицы (курицы, индюшки), с которого убран жир. Кроме того, вместо мяса можно использовать рыбу (не менее двух раз в неделю). Для человека с высоким холестерином нужно не менее 170 г мясных или рыбных продуктов в день. Если есть ишемическая болезнь сердца – то 140 г мяса или рыбы.

Обезжиренное молоко тоже помогает организму избавиться от холестерина, судя по данным последних исследований. Если выпивать 1 л обезжиренного молока в день, то к концу 12-й недели холестерин снижается на 8 %.

Чеснок в сыром виде сокращает вредные жиры в крови: 1 г жидкого чесночного экстракта в день снижает уровень холестерина в крови за 6 месяцев на 44 %.

Танин, содержащийся в чае, помогает контролировать холестерин, так что пить чай полезно. Особенно полезен зеленый чай.

Масло сорго лимонного. Если вы любите восточные пряности, то при высоком холестерине помогает масло сорго лимонного, которое может снизить уровень этого вещества в крови на 10 %. Выяснилось, что это масло задерживает образование холестерина из жиров.

Спирулина (морские водоросли) снижает общий уровень холестерина, и в особенности «плохой» холестерин. Доказательство этого получено после того, как добровольцы принимали таблетки спирулины после еды.

Орехи. При получении 20 % калорий от орехов в ежедневном рационе человек теряет «плохого» холестерина до 10 % за месяц. Орехи богаты витаминами, клетчаткой и белком и очень полезны тем, у кого проблемы с сосудами из-за высокого холестерина. Например, исследования свойств миндального, грецкого ореха, кешью, фундука позволили сделать вывод, что эти орехи должны быть в рационе всех, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний: 150 г очищенных орехов ежедневно снизит риск возникновения осложнений высокого холестерина, ишемической болезни сердца; 30 г орехов в день достаточно, чтобы поддерживать нормальный уровень холестерина в крови, например: 7 грецких орехов или 22 зернышка миндаля, 18 штук кешью или 47 фисташек.

Лосось, скумбрия, палтус, тунец. Эти виды рыбы снижают уровень холестерина до 8 %, а «плохой» холестерин – до 13 %. Такие же показатели дает авокадо.

Накопившийся в сосудах холестерин хорошо уменьшают активные физические упражнения. К примеру, бегуны на 75 % быстрее очищают свой организм от нежелательных элементов.

Что вредно?

Насыщенные жиры. Насыщенные жиры, поступающие в организм с пищей, повышают уровень холестерина. Насыщенные жиры содержатся в масле, сырах, мясе, сливках и других молочных продуктах с высокой жирностью. Вредны разнообразные готовые мясопродукты: сосиски, сардельки, буженина, колбасы, копченое мясо и пр. из-за наличия тугоплавких жиров, присутствующих даже в вареной постной колбасе, а также соли и других добавок. Поступление в организм этих продуктов приводит к резкому росту вырабатываемого в печени холестерина. Животные жиры способствуют активному всасыванию холестерина в кишечнике и проникновению этого элемента в сосуды, создавая бляшки и суживая проход.

Поэтому важно заменить их на менее жирные продукты: рыбу, птицу, молочную пищу с пониженной жирностью, а вместо сливочного масла использовать растительное. Стоит заменить продукты, содержащие насыщенные жиры, пищей, богатой сложными углеводами: это макаронные изделия, хлеб, крупы. При этом снизится и количество калорий: при переработке 1 г углеводов вырабатывается 4 ккал, а 1 г жира животного происхождения – 9 ккал.

Однако, вводя ограничения на этот вид жиров, стоит также помнить и о том, что содержащие холестерин животные жиры способствуют усвоению витаминов А, Е, D, К – очень важных элементов для нормального функционирования организма.

Субпродукты. Много холестерина в субпродуктах: печени, сердце, почках животных, а также в некоторых морепродуктах: икре, креветках, сардинах, кальмарах.

Сдоба. При излишнем употреблении легкоусвояемых углеводов, которые содержатся в сдобе, жирных кремах, варенье, мороженом, сладостях, может развиваться ожирение, так как 90 % подкожного жира откладывается благодаря этому типу углеводов.

Соль может присутствовать в пище, но не более 3 г в сутки – что станет хорошей профилактикой осложнений высокого холестерина. Для этого стоит солить пищу непосредственно в собственной тарелке перед приемом. Можно заменять соль специями. В готовых продуктах надо проверять наличие натрия – его указывают на этикетке. Не нужно использовать соленые и маринованные консервированные продукты, копчености.

Яйца. При высоком холестерине не рекомендуется есть много яиц. Несмотря на то что ряд исследователей утверждает, что организм вполне может справиться с холестерином от приема в пищу яиц, лучше ограничиться 3 яйцами в неделю. При этом 1 яйцо можно заменить 2 белками, так как вредный компонент содержится только в желтке. Но в желтках также есть и вещество лицин, которое способствует холестеринному обмену и препятствует развитию осложнений, в частности атеросклероза.

Факторы риска

Неправильное приготовление продуктов питания. Вредно жарить продукты, особенно с использованием жира или масла. Лучше принимать пищу отваренную, приготовленную на пару или запеченную в духовке.

Большая масса тела также является фактором риска. Исследователи давно обнаружили связь между массой тела и уровнем холестерина. Чем больше масса, тем больше холестерина производит организм. Каждый лишний килограмм синтезирует 20 мг этого вещества. Повышение массы всего на 0,5 кг приводит к повышению этого вещества на два уровня. Поэтому, для того чтобы восстановить холестериновый баланс в организме, нужно поддерживать оптимальную массу тела. Но врачи предупреждают, что снижение массы тела должно происходить постепенно, на основе диеты, содержащей фрукты и овощи. Каши и продукты из цельного зерна в этом рационе должны составить $\frac{2}{3}$ от общего объема пищи; $\frac{1}{3}$ продуктов в диетическом меню должны иметь животное происхождение: нежирное мясо и молочные продукты.

Курение. Согласно исследованиям, подростки, выкуривающие 20 сигарет за неделю, имеют высокий уровень холестерина, начиная с юного возраста. У курильщиков среднего и пожилого возраста снижается уровень «хорошего» холестерина и растет «плохой», при этом, если человек бросает курить, уровень «хорошего» холестерина быстро восстанавливается.

Кофе. Важно следить и за приемом жирносодержащих, но все же вредных при высоком холестерине продуктов, например кофе. У тех, кто пьет две и более чашек кофе в день, уровень холестерина, согласно последним исследованиям, значительно выше, чем у тех, кто пьет его в меньших количествах. Однако здесь есть и нюансы: кофе, сваренный из кофейных зерен, вызывает подъем холестерина, а кофе из порошка, созданного по методу фильтрации, – нет. При этом не доказано, что сам кофеин приносит вред.

Рафинированные продукты становятся источниками холестерина, их надо заменить на нерафинированные.

Сахар вреден при высоком холестерине, его заменяют медом.

Витамины и микроэлементы на страже холестерина

Ниацин. В животных продуктах ниацин содержится в виде никотиамида, а в растительных – в виде никотиновой кислоты. При этом никотинамид не влияет на холестерин в отличие от никотиновой кислоты. Необходимо, чтобы никотиновая кислота присутствовала в организме человека в достаточных количествах. Норма витамина – от 100 мг в день, и эту дозу можно увеличивать, как говорят специалисты, до 3 г в день. Однако увеличивать количество ниацина, если его принимают в виде лекарственных форм, советуют постепенно, чтобы не возникло аллергических реакций.

В приложении представлена таблица содержания ниацина в продуктах питания.

Витамин С. Один грамм этого витамина увеличивает «хороший» холестерин на 8 %. Если принимать пищу, богатую пектином, вместе с витамином С или продуктами, содержащими его в большом количестве, то можно существенно снизить холестерин за короткое время. Во многих овощах и фруктах содержится и то и другое вещество.

В приложении представлена таблица содержания витамина С в растительных продуктах.

Витамин Е. Ежедневный прием 500 МЕ витамина Е повышает уровень «хорошего» холестерина в крови за три месяца.

Перевод МЕ в мг и мкг:

1 МЕ = 0,3 мкг,

3300 МЕ = 1 мг

В приложении представлена таблица содержания витамина Е.

Кальций. Один грамм кальция, согласно исследованиям, за два месяца снижает общий уровень холестерина на 4,8 %. Согласно другим данным, 2 г карбоната кальция за год снижает холестерин на 25 %.

В приложении представлена таблица содержания кальция.

Активированный уголь соединяется с холестерином и выводит его из организма: 8 г активированного угля, принимаемого три раза в день в течение месяца, снижает холестерин на 41 %.

Норма холестерина

Если вас беспокоит уровень холестерина в крови, нужно различать продукты с высоким и низким содержанием этого элемента и выбирать те, которые содержат его в минимальном количестве. (В приложении представлена таблица содержания холестерина в продуктах питания.) Норма холестерина в крови:

- для здорового человека – меньше 5,2 ммоль/л (согласно рекомендациям Европейского общества атеросклероза – ЕОА);
- для людей с заболеваниями сердца и сосудов норма холестерина должна составлять менее 4,5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности – до 3,5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов высокой плотности – более 1,0 ммоль/л.

Если эти показатели неизменны в течение длительного времени, волноваться не о чем, а вот когда они устойчиво превышают норму, то стоит всерьез задуматься о посещении врача и здоровом питании.

Допустимая норма холестерина, принимаемого с пищей: 250 мг в день, что соответствует приему 1 яйца или 2 стаканов молока 6 %-ной жирности, или 200 г свинины, или 150 г сырокопченой колбасы, или 50 г говяжьей печени.

Следствия высокого уровня холестерина и как с ними бороться

Если повышается холестерин и образуются растущие бляшки, закупоривающие сосуды, то организму справиться с этим очень сложно. Могут возникнуть осложнения и хронические заболевания.

Атеросклероз. При атеросклерозе нарушается холестериновый обмен: количество холестерина в крови растет, повышается его выработка организмом и замедлен вывод. Потеря эластичности и уплотнения стенок артерий, сужение просвета вследствие образования на них холестериновых бляшек ведет к нарушению кровообращения определенного органа или ряда органов.

В начале заболевания на сосудистой стенке сперва возникают утолщения, сосуд становится более проницаемым, и холестерин попадает в его стенку, накапливается, что вызывает затем дальнейшие изменения в сосуде и разрастание соединительной ткани. Постепенно просвет сосуда все более суживается, что препятствует току крови, способствует образованию тромбов. Осложнением атеросклероза может стать паралич, инфаркт, расстройство умственной деятельности, гипертония, хромота, развитие язв.

Обычно эта болезнь возникает у людей, в рационе которых пища с избыточным количеством животного жира. Факторы риска: генетическая предрасположенность, сахарный диабет, подагра, ожирение, желчекаменная болезнь. Способствует развитию заболевания малая физическая активность, стрессы, плохая экология. Чаще атеросклерозом страдают мужчины. Нередко болезнь протекает бессимптомно многие годы, начиная с молодого возраста. Высокий холестерин не сразу заявляет о себе: многие проблемы возникают постепенно и люди даже могут не подозревать, что этот показатель в их крови превышает норму. В связи с этим рекомендуется проверять кровь на холестерин всем, кто старше 20 лет, один раз в несколько лет, а людям старше 40 – раз в год.

Лечение атеросклероза направлено на урегулирование холестеринового обмена. Прежде всего рекомендуют перейти к здоровому питанию. Для этого переходят на антихолестериновые и безжировые диеты. В ежедневный рацион включают витамины, заменяют животные продукты на растительные.

Ишемическая болезнь сердца. Ишемическая болезнь сердца возникает из-за нарушения кровоснабжения и поражения артерий. Факторы риска заболевания: возраст, генетическая предрасположенность, ожирение. Ишемическая болезнь может возникнуть как следствие атеросклероза. Предпосылки к образованию тромбов могут появиться уже на ранних стадиях возникновения атеросклеротической бляшки.

Холестерин играет одну из основных ролей в развитии ишемической болезни сердца. Особенно это характерно для женщин, у которых в процессе гормональной перестройки организма в определенном возрасте холестерин может начать активно откладываться в сосудах. Закупорка сердечных сосудов может привести к инфаркту.

Важную роль в развитии ишемической болезни сердца играют пищевые привычки: прием жирной пищи, фастфуда, алкогольных и газированных напитков, курение, недостаточные физические нагрузки.

Поражение сосудов головного мозга. Когда обрастают бляшками сосуды головного мозга, то последствия этого: головные боли, снижение зрения, слуха, головокружения и даже инсульт.

Гипертония. При сужении сосудов из-за непроходимости крови, возникающей при поражениях стенок сосудов холестериновыми бляшками, растет артериальное давление. В норме значения артериального давления не зависят от пола или возраста и равны 120/80.

Диеты при заболеваниях, связанных с высоким холестерином



В медицинской практике для больных, страдающих болезнями, одной из причин которых является высокий холестерин, предлагают диетический стол № 10. Основная цель данной диеты: обеспечить полноценный рацион питания, улучшить кровоснабжение и снизить уровень холестерина. Диета полностью удовлетворяет физиологическим потребностям человека, дает достаточное количество калорий, предусматривает высокое потребление витаминов, растительной клетчатки и минеральных веществ.

Диетический стол № 10

Энергетическая ценность диеты: 2350–2600 ккал.

Состав: 90 г белков (из них 50 г животных), 65–70 г жиров (из них 20 г растительных), 350–400 г углеводов, до 6–8 г поваренной соли.

При сердечно-сосудистых заболеваниях введение свободной жидкости ограничивают до 1000–1200 мл.

Такая диета подходит при ишемической болезни сердца, недостаточности кровообращения, высоком давлении. Из рациона убирают продукты, возбуждающие центральную нервную и сердечно-сосудистую системы: алкоголь, кофе, крепкий чай, шоколад, наваристые бульоны, копчености, острые и соленые блюда, грибные бульоны. Нежелательны продукты, которые могут вызвать метеоризм. Советуют в меню включить щелочные продукты, а также пищу, способствующую снижению холестерина: молочные изделия, овощи, фрукты, соки, каши и пр. При приготовлении пищи не используют соль (солят перед подачей), мясо и рыбу отваривают или запекают.

Режим приема пищи: 5–6 раз в сутки в небольшом количестве. Ужин принимают за три часа до сна.

Разрешено: некрепкий зеленый чай, овощные и фруктовые соки, кисели, компоты, отвары шиповника, боярышника, ограничивают потребление виноградного сока; хлеб из цельной муки вчерашний, подсушенный, диетический; растительные масла; нежирные сорта мяса: телятина, крольчатина, мясо птицы; рыба: тунец, лосось, ставрида, сельдь (несоленая), карп, щука, хек, минтай и др.; белковые омлеты или 1 яйцо в день – вареное, запеченное или добавленное в блюда; супы вегетарианские с добавлением круп – порция 250–400 г; каши, запеканки из круп; отварные макаронные изделия; кисломолочные продукты нежирные: творог, кефир, йогурт, молоко и пр.; овощи свежие, вареные, запеченные: листовой салат, помидоры, свекла, морковь, кабачки, тыква, картофель, огурцы; с ограничениями: белокочанная капуста, зеленый горошек; спелые фрукты в свежем виде, отваренные, запеченные; сухофрукты; мед, кисели, желе, пудинги.

Исключаются: свежий хлеб; сдоба; жирное красное мясо, утка, гусь, субпродукты (мозги, печень, почки, сердце и пр.); мясные готовые продукты, консервы; икра, соленая рыба; соленые, жирные сыры; сваренные вкрутую или жареные яйца; грибы; соленые, маринованные и квашенные овощи; перец; горчица; редис, щавель; кулинарные и животные жиры.

Примерное меню диетического стола № 10

Первый завтрак: гречневая каша на нежирном молоке (1–1,5 %-ной жирности), 1 яйцо всмятку, некрепкий чай с молоком.

Второй завтрак: отварное мясо, 1 свежее яблоко. Обед: суп с ячневой крупой и картофелем, бефстроганов, тушеная морковь, 1 стакан молочного киселя.

Полдник: отвар шиповника, размоченные сухофрукты (курага, чернослив).

Ужин: творог, тушеная свекла с яблоком, 1 стакан обезжиренного молока.

На ночь: 1 стакан нежирной простокваши. Количество продуктов в меню подбирают согласно их энергоемкости с учетом массы тела человека, возраста, пола и физических нагрузок. Чтобы определить порцию продукта, нужно рассчитать необходимое число калорий.

Существует несколько способов расчета, наиболее простой из них основан на массе тела и физической активности человека. Рекомендуемое количество калорий (если необходимо снизить массу тела, то от полученного количества калорий отнимают 500 ккал):

- для людей с сидячим образом жизни: 26–30 ккал на каждый килограмм массы тела;

- для тех, кто активно работает или занимается физкультурой несколько раз в неделю: 38–40 ккал на каждый килограмм массы тела;
- для тех, у кого тяжелая работа и силовые нагрузки: 41–50 ккал на каждый килограмм массы тела;
- для кормящих матерей количество калорий увеличивают на 670 ккал, если женщина после родов хочет снизить вес – то дополнительные калории могут составить 500 ккал.

Диетический стол № 10А

При нарушении кровообращения в сердечно-сосудистой системе, недостаточности мозгового кровообращения, инфарктах предлагается диетический стол 10А.

Энергетическая ценность: 2500–2600 ккал.

Состав: 50–60 г белков, 50 г жиров, 300 г углеводов (из них 60–80 г сахара и других сладостей), 2–3 г поваренной соли, до 0,6 л свободной жидкости.

Масса суточного рациона: 2 кг.

В данной диете используются продукты с количеством белков на самом низком уровне нормы, снижено количество жира, углеводов. Пища готовится без соли. Подается бессолевой хлеб. Свободную жидкость ограничивают до 800–1000 мл. Готовят блюда на пару или отваривают. Добавляются витамины С, Р, РР, В. В основном разрешенные и запрещенные продукты те же, что и в диете № 10. Есть и отличия в рекомендациях:

- количество хлеба – 150 г в сутки;
- суп либо исключается, либо предлагается в количестве до 200 мл;
- сыр, пшено и перловые крупы исключаются;
- запрещены очень холодные и горячие блюда.

Режим питания: 6 раз в сутки небольшими порциями.

Примерное меню диеты № 10А

Первый завтрак: каша овсяная молочная протертая, $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: биточки мясные паровые, пюре картофельное, $\frac{1}{2}$ стакана киселя.

Полдник: размоченная курага.

Ужин: морковно-яблочные биточки запеченные, $\frac{1}{2}$ стакана обезжиренного молока.

На ночь: $\frac{1}{2}$ стакана отвара шиповника.

Диетический стол № 10С

Эта диета предназначена для тех людей, которые больны атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонией на фоне атеросклероза. В рационе снижают количество соли и жиров, животные жиры заменяют растительными, включается большое количество продуктов, богатых клетчаткой, витамином С, Р, витаминами группы В.

Энергетическая ценность: 2190–2570 ккал.

Состав: для лиц с повышенной массой тела – 90 г белков, 70 г жиров, 300 г углеводов; для лиц с нормальной массой тела – 100 г белков, 80 г жиров, 350 г углеводов; 3–5 г поваренной соли, 1 л свободной жидкости.

Масса суточного рациона: 2 кг.

Минеральный состав: 0,5–0,8 г кальция, 1–1,6 г фосфора, 1 г магния.

Содержание витаминов: С – 200 мг, В₁ – 1,5 мг, В₂ – 2,3 мг, В₆ – 3 мг, РР – 15–30 мг, А – 0,3 мг.

Микроэлементы: натрий – 2,8 г, калий – 4,7 г, кальций – 1 г, магний – 0,5 г, фосфор – 1,7 г, железо – 40 мг.

Оптимальная температура блюд: от 15 до 65 °С.

Режим приема пищи: 6 раз в сутки.

К разрешенным продуктам добавляются: отруби, выпечка без соли на цельной муке; морская капуста; 2–3 яйца в неделю, приготовленные всмятку или запеченные; каши из овсянки, ячменя, гречки; овощи и фрукты без ограничения; можно в готовые блюда добавлять соль, сметану; ограниченно рекомендуется мед, макаронные изделия.

Исключаются те же продукты, что и в общей диете № 10.

Примерное меню диеты № 1 °С

Первый завтрак: каша гречневая рассыпчатая, пудинг из нежирного творога, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: морковь тушеная, биточки мясные паровые, суп перловый с овощами, приготовленный на растительном масле, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: салат овощной с растительным маслом и морской капустой, рыба, запеченная под молочным соусом, отварной картофель, чай.

На ночь: кефир.

Вариант антихолестериновой диеты

Если соблюдать эту диету хотя бы два раза в неделю, то, помимо снижения веса (до 7 кг в месяц) и снижения холестерина, она способствует профилактике различных заболеваний. Например, у женщин уменьшает опасность рака груди, так как диета приводит к снижению уровня гормонов (на 40 %), которые провоцируют новообразования.

Энергоемкость: 850 калорий.

В течение дня рекомендуется принимать: 5 овощей разного вида, пучок зелени, 3 фрукта, 250 г творога с низкой жирностью, 1 яйцо, 100 г куриной грудки (или рыбы), 1 стакан обезжиренного молока (1 баночка обезжиренного йогурта), 1 ч. ложка оливкового масла (рыбьего жира), 4 стакана зеленого чая (всего 10 стаканов жидкости).

Например, можно использовать суточное меню с количеством калорий 870, белка – 58 г, жира – 28 г, углеводов – 98 г.

Завтрак: 1 баночка обезжиренного йогурта, 1 фрукт.

Второй завтрак: овощной суп (салат с базиликом, орегано, петрушкой); куриная, индюшиная грудка отварная или рыба – отварная, запеченная.

Полдник: 1 фрукт.

Ужин: 1-й вариант: салат из свежих овощей или отварные овощи, 1 вареное яйцо, творог; 2-й вариант: салат – 1 яблоко, отваренный корень сельдерея, 1 стакан простокваши, корень хрена.

♦ **Натертое яблоко смешивают с очищенным и натертым корнем сельдерея в соотношении 3:1.**

Натирают корень хрена и добавляют его к яблоку с сельдереем. Заливают простоквашей. Едят каждый вечер на ужин в течение недели.

Перед сном: 1 фрукт.

При необходимости можно заменить йогурт или яйцо на другие продукты.

Рецепты для нормализации холестерина в крови

Салаты

Салаты предпочтительнее изготавливать из свежих фруктов с небольшим количеством соли и пряностей. Благодаря большому количеству клетчатки, пектинов и витаминов эти блюда являются очень важным компонентом в диете при высоком холестерине.

♦ **Салат с грейпфрутом и орехами.** 1 грейпфрут, 1 морковь, горсть ядер грецких орехов, 2 ч. ложки меда, $\frac{1}{2}$ стакана нежирного кефира.

Грейпфрут моют, очищают от кожуры и белой пленки, нарезают острым ножом. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с грейпфрутом, нарезанными ядрами грецких орехов, кефиром.

♦ **Салат с апельсинами.** 3 апельсина, 1 авокадо, 1 пучок листового салата (китайского, арабского, хаса), 1 ст. ложка оливкового масла.

Апельсины моют, очищают от кожуры и режут кубиками острым ножом. Авокадо моют, очищают от кожуры, разрезают пополам, вынимают косточку, нарезают кубиками. Листья салата руками рвут или режут на узкие полоски. Компоненты смешивают и заправляют оливковым маслом.

♦ **Салат с фетой и пекинской капустой.** Пучок пекинской капусты, 200 г нежирной феты, 1 пучок укропа, 2 зеленые груши, 2 ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, горсть ядер грецких орехов.

Пекинскую капусту разбирают на листья, тщательно промывают (можно оставить в холодной подсоленной воде на несколько минут, затем промыть проточной водой), нарывают руками или режут. Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики. Фету нарезают кубиками, смешивают с грушами, нарезанной пекинской капустой и апельсинами. Делают соус: смешивают оливковое масло и лимонный сок, заливают соусом салат.

♦ **Морковно-капустный салат.** 3 моркови, пучок листового салата, 1 ст. ложка растительного масла, 1 несоленая брынза.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Пучок капусты разделяют на листья, тщательно промывают, нарезают, смешивают с натертой морковкой. Брынзу нарезают на маленькие кубики, добавляют к морковной смеси и смешивают с растительным маслом.

♦ **Салат из хасы с орехами пекан.** Горсть очищенных ядер ореха пекан, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, пучок хасы.

Капусту разделяют на листья, тщательно промывают, нарезают. Орехи подсушивают в духовке, мелко нарезают. Растительное масло смешивают с лимонным соком. Капусту смешивают с орехами и соусом из растительного масла и лимонного сока.

♦ **Салат с брынзой.** 200 г несоленой брынзы, 100 г черных маслин без косточек, 2 огурца, 2 помидора, пучок листового салата, $\frac{1}{3}$ стакана нарезанной зелени петрушки, 1 помидор, 1 ст. ложка масла канолы.

Листовой салат разбирают на листья, тщательно промывают, нарезают. Маслины режут на мелкие кусочки. Огурцы и помидоры моют, очищают от кожицы (помидор предварительно опускают на несколько секунд в кипятки). Нарезанные овощи смешивают с зеленью петрушки, заливают маслом канолы.

♦ **Морковный салат с орехами.** 3 моркови, $\frac{1}{4}$ стакана нарезанных ядер грецких орехов, 1 ст. ложка нежирной сметаны.

Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с нарезанными ядрами грецких орехов, добавляют сметану.

♦ **Оранжевый салат.** 1 морковь, 1 апельсин, $\frac{1}{2}$ грейпфрута, $\frac{1}{5}$ стакана кедровых орешков, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара.

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Апельсин, грейпфрут моют, очищают от кожуры и соединительной ткани, нарезают острым ножом на кусочки, соединяют с натертой морковью, орешками, заливают смесь лимонным соком, посыпают ванильным сахаром.

♦ **Салат из свеклы.** 1 свекла, горсть изюма без косточек, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанного ореха пекан (или грецкие орехи), $\frac{1}{5}$ стакана чернослива без косточек, 1 ст. ложка сметаны обезжиренной.

Изюм моют, заливают кипятком и настаивают несколько минут, затем сливают воду и подсушивают чернослив, затем нарезают на кусочки. Свеклу и морковь моют, варят в «мундире» до мягкости, затем очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с нарезанными орехами пекан и изюмом. Смесь заливают сметаной и перемешивают.

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.