



Здоровый Образ Жизни
и долголетия

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ
ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД
при **ПОВЫШЕННОМ**
ХОЛЕСТЕРИНЕ



рецепт классик

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Рецепты полезных
блюд при повышенном холестерине**

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при повышенном холестерине / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-43066-2

В наше время все больше людей сталкиваются с проблемой повышенного холестерина, который провоцирует риск развития атеросклероза и сердечнососудистых заболеваний. Используя комплексный подход, который включает в себя рациональное питание, режим дня и физические нагрузки, вы сможете за шесть месяцев нормализовать уровень холестерина в крови, а заодно сбросить лишний вес. Эта книга поможет вам в этом.

ISBN 978-5-457-43066-2

© Смирнова М. А., 2013
© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Как снизить уровень холестерина	6
Отказ от вредных привычек	7
Физическая активность	8
Режим дня	9
Релаксация	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Марина Смирнова

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при повышенном холестерине

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

Как снизить уровень холестерина

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а также в целях профилактики необходимо следить за уровнем холестерина в крови и снижать его по мере увеличения.

Главным фактором, определяющим содержание холестерина в крови, является характер питания. Этому вопросу в книге будет уделено особое внимание.

В этом разделе рассказано о других способах снижения холестерина в крови и поддержания его на нормальном уровне.

Отказ от вредных привычек

Первое, что необходимо сделать в целях снижения уровня холестерина в крови – отказаться от курения. Эта пагубная привычка нарушает баланс вредного и полезного холестерина в сторону первого. С каждой выкуренной сигаретой уровень этого вещества повышается, состояние сосудов ухудшается и уже труднее поддается восстановлению.

В сочетании со свободными радикалами, содержащимися в табачном дыме, вредный холестерин ускоряет атеросклеротический процесс. Курение является основным фактором развития заболеваний сердечнососудистой системы и головного мозга, а также причиной развития рака.

Многие из тех, кто бросил курить, уже через несколько дней замечали улучшение общего состояния. Это связано с тем, что организм начинает очищаться, в том числе и от вредного холестерина.

Что касается курения кальяна, то от него также следует отказаться.

Существует мнение, что его дым приносит организму меньше вреда, чем сигаретный, так как проходит фильтрацию через воду. Это действительно так, но очищается он далеко не от всех вредных примесей.

Кстати, многие исследователи небезосновательно считают, что кальян представляет для здоровья даже большую опасность, нежели сигареты.

Если вы думаете, что при курении кальяна вдыхаете не табачный дым, а смесь трав, то ошибаетесь. Кальянный табак потому так и называется, что является одной из его разновидностей. Он, как и обычные сигареты, вызывает привыкание.

Исследования табака для кальянов показали, что в его состав входит гораздо больше никотина, тяжелых металлов, окиси углерода и вредных смол, чем в сигаретный.

При регулярном воздействии на организм кальян вызывает рак различных органов и заболевания сердечно-сосудистой системы. Курение кальяна и сигарет оказывает угнетающее воздействие на нервную систему, поэтому курильщики часто страдают от депрессий и более подвержены нервно-психическим перегрузкам.

Не менее вреден и алкоголь. Если вы не можете отказаться от него совсем, то старайтесь употреблять его нечасто, ограничиваясь 1–2 порциями. В ходе различных исследований было установлено, что небольшие дозы алкоголя способствуют повышению полезного холестерина. Однако в случае его неконтролируемого употребления результаты наоборот ухудшаются.

При этом нельзя не напомнить о том, что даже умеренное употребление напитков, в состав которых входит этиловый спирт, приводит к отмиранию клеток головного мозга и нервной системы.

При вскрытии трупов длительно пьющих людей патологоанатомы обнаруживают уменьшенный в объеме мозг, вся поверхность коры которого покрыта микрорубцами, язвами и выпадениями структур.

Это явление получило название «сморщенный мозг».

Физическая активность

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) является одной из главных проблем нашего времени.

Современный человек испытывает в 100 раз меньше физической нагрузки по сравнению с теми, кто жил 100–150 лет назад. Отсутствие движения приводит к снижению мышечного тонуса, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, а также способствует повышению холестерина в крови. При отсутствии постоянных тренировок сердечная мышца становится слабой, в результате чего нарушается ее деятельность. Это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и быстрому изнашиванию этого органа.

Следствием гиподинамии является нарушение функции дыхательной системы. Если вы не заставляете свои легкие работать в полную силу, то со временем в результате снижения амплитуды дыхательных движений атрофируется способность к глубокому вдоху. По этой причине ткани и органы испытывают кислородное голодание, которое приводит к нарушению обмена веществ (в том числе и жирового обмена). Сочетание малоподвижного образа жизни, ожирения и курения – это самый верный путь к инфаркту, инсульту и атеросклерозу. Неприятные последствия гиподинамии можно ликвидировать лишь путем регулярных физических нагрузок.

В ходе сравнительного анализа было установлено, что у людей, которые ведут активный образ жизни, ниже общий уровень холестерина и выше уровень полезного холестерина, чем у тех, кто страдает от гиподинамии.

По мнению кардиологов, регулярные физические упражнения способствуют уменьшению накопившихся в сосудах холестериновых залежей. Кроме того, интенсивные тренировки активизируют кровоочистительную функцию организма.

Регулярные спортивные тренировки снижают риск гипертонической болезни, варикозного расширения вен, тромбоза и многих других заболеваний.

Чтобы начать вести активный образ жизни, совершенно необязательно резко все менять. Выберите то, что вам дается легче всего, и что вы делаете с удовольствием: танцы под ритмичную музыку, катание на лыжах или коньках, плавание, ходьба, утренняя зарядка. Главное условие – регулярность занятий. Если ваша квартира располагается на верхних этажах дома, постарайтесь обходиться без лифта, поскольку подъем по лестнице тренирует сердечную мышцу и повышает выносливость. То же самое относится к бегу трусцой. Полезны активные игры: теннис, бадминтон, баскетбол, футбол и др.

Кстати, если вы страдаете бессонницей, то регулярные физические тренировки, особенно на свежем воздухе, помогут решить эту проблему. Помните при этом, что очень важно дозировать нагрузку и не перенапрягаться. После занятий вы должны чувствовать легкую усталость и расслабление, но не сонливость и слабость.

Если этого не происходит, значит, вы превысили возможности своего организма.

В данном случае вреда от занятий будет больше, чем пользы. Обязательно дайте организму необходимый отдых, поскольку в противном случае может развиваться хроническое переутомление. Если вы занимаетесь вечером, то после тренировок должны хорошо засыпать, а утром просыпаться с ощущением бодрости и сил. Бывает и так, что прилив энергии человек чувствует только во время тренировки, а в обычные дни устает, как и раньше. Это явный признак того, что необходимо увеличить нагрузку.

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы характер предстоящих занятий и степень нагрузок необходимо обсудить с врачом.

Режим дня

Режим дня – это рациональное распределение времени на сон, отдых, труд, питание, развлечения и т. д. Люди, которые соблюдают правильный распорядок дня, более дисциплинированы, организованы и отлично себя чувствуют. Существует мнение, что упорядоченная жизнь скучна, а для соблюдения режима нужно прикладывать много усилий. На самом деле все обстоит иначе. Да, вам придется приложить определенные усилия, пока вы будете привыкать к новому образу жизни, но уже через 1,5–2 недели вы поймете себя на мысли, что стали меньше уставать, легче концентрируетесь на текущих задачах, а время отдыха используете рационально и с пользой. А спустя несколько месяцев «новой» жизни вы будете недоумевать, как могли раньше поступать иначе. Если у вас есть автомобиль, то вы знаете, что в обращении с ним нужно придерживаться определенных правил, иначе он не прослужит вам долго. Однако в случае со своим собственным организмом, который является гораздо более хрупкой системой, мы часто поступаем неподобающим образом, заставляя его работать на износ.

Иногда режим дня нарушается по независящим от нас причинам: смена работы и места жительства, стрессовые ситуации и т. д. Однако многие люди пренебрегают режимом труда и отдыха безосновательно. Между тем его несоблюдение чревато заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. К этому можно добавить нарушения обмена веществ, ожирение и синдром хронической усталости.

Чтобы выбрать подходящий именно для вас режим, обратите внимание на свое самочувствие и работоспособность в различное время суток. Для большинства людей правильный режим дня ассоциируется с ранним подъемом (6.00–7.00 ч.) и отходом ко сну не позднее 22.00–22.30 ч. На самом деле это так и есть, потому что наиболее продуктивным и полезным для здоровья является сон до 24.00 ч. Кроме того, человек должен спать не менее 8 ч. в сутки, а для того чтобы рано вставать, нужно и ложиться раньше.

Плюсы раннего подъема вы оцените уже на первой неделе соблюдения нового режима: вы будете успевать сделать на 50 % больше дел, чем раньше, при этом будете высыпаться и чувствовать бодрость в течение всего дня.

Одной из причин бессонницы является неправильный режим сна. Организм человека устроен таким образом, что после захода солнца он становится менее активным.

При нарушении этого принципа он постепенно перестраивается на удобный для вас режим, но не получает достаточного отдыха. В частности это касается людей, которых называют совами.

Если вы относите себя к этому типу, то не волнуйтесь – при переходе на правильный режим дня ваш организм начнет перестраиваться, и уже через несколько дней вы заметите, что стали легче просыпаться утром и быстрее засыпать вечером.

Чтобы быстрее адаптировать нервную систему к новым условиям, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время (включая выходные и праздничные дни), плюс-минус 30 мин. Если вы привыкли ложиться спать в 22.00 ч., то вставать можно в 6.00. Полезен и дневной сон, однако его продолжительность должна быть не более 2 ч.

Когда уже подходит время сна, старайтесь ложиться в кровать без телевизора и книги: важно, чтобы вас ничто не отвлекало. Используйте приглушенный свет, так как это успокаивает нервную систему. Обязательно проветривайте комнату, в которой спите, в течение дня и непосредственно перед сном.

Начинайте утро с зарядки, которая может состоять из нескольких несложных упражнений, оказывающих нагрузку на все группы мышц. Это могут быть как силовые упражнения,

так и легкая гимнастика. Бодрит утром контрастный душ, обтирания и обливания холодной водой.

Изменив режим дня, вы без труда найдете время и на эти процедуры.

Релаксация

Сегодня ни для кого не секрет, что стрессы и нервные перегрузки являются одной из частых причин заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе и атеросклероза.

Чтобы свести этот риск к минимуму, учитесь правильно расслабляться.

В ходе исследования, проведенного в больницах Нью-Гэмпшира (США), больным, страдающим заболеваниями сердца и находящимся на диете с пониженным содержанием холестерина, два раза в день включали записи с расслабляющей музыкой. В результате у них наблюдалось значительное снижение уровня холестерина по сравнению с теми, кто не участвовал в этом эксперименте.

Термин «релаксация» в переводе с латинского языка означает «расслабление». Иногда релаксация бывает непровольной. Возможно, вы сможете вспомнить такой момент, когда о чем-то задумались и через некоторое время почувствовали, что на некоторое время «выпали» из жизни. Вы не видели и не слышали того, что происходило вокруг, потому что были целиком погружены в себя.

Такой степени расслабления можно достичь и намеренно, используя специальные техники. Осознанная релаксация является неотъемлемой частью всех психотерапевтических и гипнотических методик. Она распространена в буддизме, йоге и даже некоторых боевых искусствах. Умение полностью расслабляться – важнейший этап вхождения в медитативный транс.

Разум и тело человека взаимосвязаны. Испытывая стресс, мы бессознательно напрягаем мышцы, а находясь в состоянии повышенного мышечного тонуса, ощущаем психологическое напряжение. Таким образом, чтобы овладеть умением целенаправленно расслаблять тело, необходимо сначала поработать со своим разумом, научиться «отпускать» свои мысли и беспокойство.

Пользу регулярных расслабляющих практик признала современная психотерапия. Кроме того, специалисты в этой области используют техники расслабления в своей повседневной работе с пациентами.

Необходимо сказать о том, что занятия релаксацией должны быть регулярными, иначе желаемого результата можно не достичь либо он будет носить кратковременный характер.

Выполнение расслабляющих упражнений время от времени не даст должного эффекта, а тот результат, которого удастся достичь, будет лишь временным. Если же вы будете выполнять все необходимые условия, то вскоре обязательно заметите снижение как физического, так и психического напряжения, станете меньше уставать и начнете иначе реагировать на ситуации, которые раньше выводили вас из себя.

Оптимальное время для занятий – перед сном или сразу после пробуждения. Эффект будет лучше, если заниматься в одно и то же время, но не сразу после еды, поскольку процесс пищеварения не позволяет организму расслабиться полностью.

Существует множество подобных техник, наиболее популярными из которых являются аутогенная релаксация и прогрессивная методика мышечного расслабления. Основная цель их – психологическое расслабление и концентрация внимания на сигналах собственного тела.

Аутогенная релаксация представляет собой способ расслабления, в котором сочетаются элементы самовнушения и саморегуляции функций внутренних органов, а также коррекция психологического состояния. Для этого человек вслух или мысленно повторяет позитивные утверждения, которые способствуют расслаблению и снятию мышечного напряжения.

Для достижения наилучшего эффекта можно представить себя в красивом месте и сконцентрировать внимание на глубоком дыхании и поочередном расслаблении мышц всех частей тела.

Прогрессивная методика мышечного расслабления представляет собой это метод, в основе которого лежит медленное напряжение и расслабление различных групп мышц. Начинают обычно с мышц ног и затем постепенно переходят вверх – к мышцам ягодиц, живота, груди, головы и шеи. Кстати, такая релаксация способствует их укреплению. Время напряжения мышц составляет 5 сек., а расслабления – 30 сек.

Место для релаксации должно настраивать на отдых. Прежде чем приступать к занятиям, отключите телефон, телевизор и другие приборы, которые могут вас отвлечь. Если у вас есть домашнее животное, то на это время лучше оставить его в другой комнате. Важно, чтобы в помещении было тепло. Свет можно выключить либо оставить ночник. Выберите удобную одежду, чтобы ничто не стесняло ваших движений. Чтобы вас ничто не отвлекало, займите удобное положение и закройте глаза.

Визуализация – одна из техник релаксации, суть которой сводится к мысленному переносу в красивое место или приятную ситуацию, способствующую расслаблению. Важный момент: нужно представить не только само место, но и запахи, звуки, тактильные ощущения, например шум волн, ощущение песка на пальцах, тепло солнца. Чем чаще вы будете визуализировать, чем четче будете представлять мельчайшие детали пейзажа и тем лучше у вас будет получаться. Так вы овладеете этим искусством в совершенстве.

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.