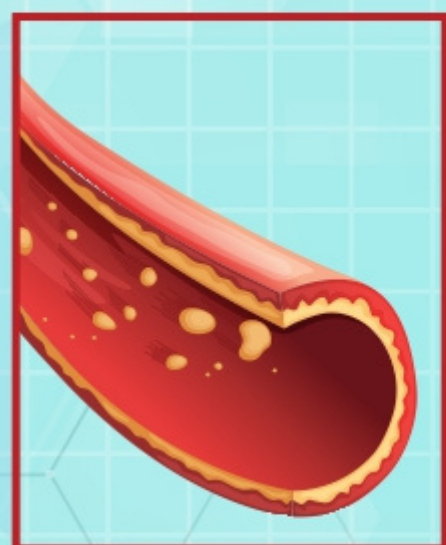




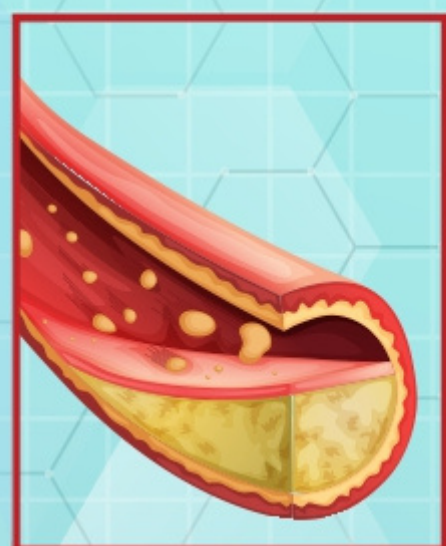
Нормы холестерина

Холестерин — это вещество, необходимое организму для строительства клеточных мембран, синтеза желчных кислот, выработки гормонов и витамина D.

Холестерин в организме человека синтезируется главным образом в печени, а также поступает с пищей.



Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками- липопротеидами.



Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза. Они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку.

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП) напротив, полезны: они препятствуют развитию атеросклероза.

Нормативы липидного спектра крови для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин

ЛВП («хороший холестерин») > 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Нормативы липидного спектра крови для больных ишемической болезнью сердца и больных диабетом:

Общий холестерин < 4,5 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров.

Продукты, в которых много холестерина:

Свинина, печень, сосиски, колбаса, бекон, креветки, кальмары, яичный желток, жирная сметана, сыр, пирожные, сливочное масло, сало.

Продукты, в которых мало холестерина:

Курица, индейка, рыба, мидии, яичный белок, овощи и фрукты, йогурт, растительное масло.



cmp.zdrav-nnov.ru



[zdoroviy_nizhniy](#)



[zdoroviy_nizhniy](#)