

2 Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты.

Антиоксиданты предупреждают отложение «плохого» холестерина в сосудистой стенке.

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **селен** и **витамины А, С, Е**.

Витамин А сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек.

Содержится: морская рыба, яичный желток, томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.



Витамин С связывает свободные радикалы, нормализует уровень холестерина.

Содержится в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, черной смородине, клубнике, ягодах облепихи, рябины, брюссельской, красной и цветной капусте, зеленом горошке, красном перце.



Витамин Е замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, препятствует образованию тромбов.

Содержится: в растительных маслах, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале



Селен выполняет антиоксидантную защиту, замедляя процесс старения.

Богатые селеном продукты:

кокос, тунец, сардины, яйца, нежирная говядина, молоко.



3 Откажитесь от продуктов, содержащих много скрытых животных жиров: колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры.

Покупайте: молоко и сыр с пониженным содержанием жира, постное мясо. Используйте меньше жира при приготовлении блюд, пользуйтесь духовкой, пароваркой, грилем, срезайте видимый жир с мяса и снимайте его с готовых блюд.

4 Ограничьте потребление соли.

Соль препятствует расщеплению жиров, делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина.



5 Употребляйте меньше простых углеводов (сахаров).

Избыток простых углеводов стимулируют выработку инсулина, который повышает аппетит и переводит сахара в жиры.



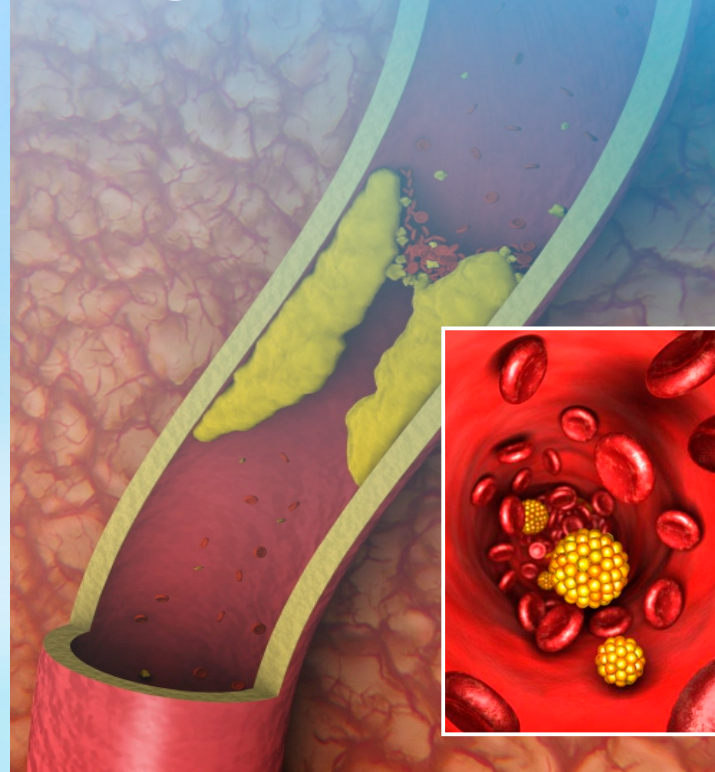
6 Рассмотрите вопрос об отказе от ТАБАКОКУРЕНИЯ.

7 Старайтесь сократить употребление АЛКОГОЛЯ.



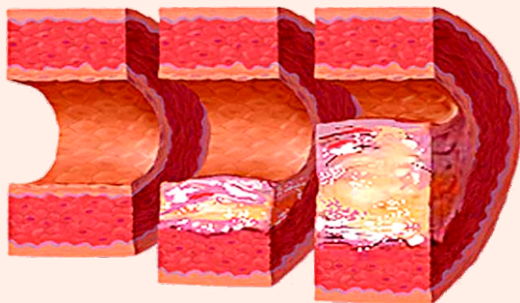
Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

атеросклероз И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



АТЕРОСКЛЕРОЗ (АС) –

хроническое заболевание, сопровождающееся отложением холестерина в стенке сосуда.



1 2 3

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

Избыток холестерина откладывается в сосудистой стенке – формируется атеросклеротическая бляшка.

Холестерин (ХС) — это жироподобное вещество, около 80% холестерина вырабатывается самим организмом, а 20% поступает с пищей.

«Плохой» холестерин (холестерин низкой плотности - ХС ЛПНП) откладывается в стенке сосудов в виде атеросклеротических бляшек. «Хороший» холестерин (холестерин высокой плотности - ХС ЛПВП), наоборот, препятствует образованию бляшек. Чтобы атеросклероз не прогрессировал, в организме должно быть максимально больше «хорошего» холестерина.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

1 Поддерживайте уровень «хорошего» холестерина в организме за счет ОМЕГА-3 полиненасыщенных жирных кислот (ω3-ПНЖК).

Организм человека сам не способен образовывать ω3-ПНЖК, поэтому они должны поступать с продуктами питания ежедневно.

Суточная потребность **не менее 2 г**

Содержание омега-3 в 100 г:

- скумбрия **2,5 г**
- сельдь **1,2-3,1 г**
- лосось **1,0-1,4 г**
- тунец **0,5-1,6 г**
- форель **0,5-1,6 г**
- семя льна **22,8 г**
- грецкие орехи **6,8 г**
- соя **1,6 г**
- фасоль **0,6 г**



УРОВНИ ХОЛЕСТЕРИНА И ЕГО ПАРАМЕТРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ:

- **Общий ХС** < 5,0 ммоль/л
- **ХС ЛПНП** < 3,0 ммоль/л
- **ХС ЛПВП** > 1,2 ммоль/л (у жен.)
> 1,0 ммоль/л (у муж.)
- **Триглицериды** < 1,7 ммоль/л

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний или/и сахарного диабета уровень общего ХС, ХС ЛПНП должны быть ниже вышеуказанных величин

Проконсультируйтесь с врачом

2 Употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (500 г и более в день, не считая картофеля).

Пищевые волокна, содержащиеся в фруктах и овощах, впитывают в себя «плохой» холестерин и уносят его из организма в составе каловых масс. Чем меньше пищевых волокон в питании, тем больше «плохого» холестерина всасывается обратно в кровь.

Для достаточного вывода «плохого» холестерина из организма в питании человека должно быть пищевых волокон

от 25 до 30 г в сутки

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

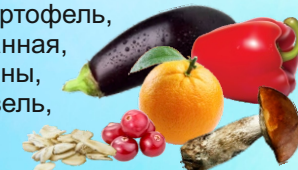
Очень большое (2,5 г и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм



Большое (1-2,0 г):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие



Умеренное (0,6-0,9 г):

хлеб ржаной из сеяной муки, пшено, крупа кукурузная, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

