

Споры о холестерине не умолкают. А истина, как водится, где-то по середине. Разбираемся, настолько ли действительно опасен холестерин.



Включаю телевизор, и тут же попадаю на очередную «научно-популярную» передачу, в которой снова пугают холестерином сливочного масла. А я как раз собралась писать блог для вас, мои дорогие читатели. С грустью понимаю, что ТВ посмотрят миллионы и будут и дальше с упорством повторять мантру о вреде холестерина. Одна надежда, что вы прочитаете, поделитесь со своими близкими, и хоть какая-то часть людей наконец-то поймёт, чего на самом деле стоит опасаться на тарелках.



*Денисенко Людмила Эдуардовна, Врач-диетолог*

## **Где искать холестерин?**

Но для начала восстановим в памяти школьные знания о жирах вообще и холестерине в частности. Жиры, наряду с белками и углеводами — составляющие нашего рациона. Большинство продуктов, включая овощи и фрукты, содержат жиры, где-то их больше, как например, в растительных маслах — около 99 г на 100 г продукта или сале (90г), где-то меньше, как в говядине (16 г) или авокадо (20 г), или совсем немного, как апельсинах и арбузах — 0,2 г. Но вне зависимости от происхождения жира (растительный он или животный), функций у него в организме масса. И первая — «топливно-энергетическая».

*Энергия, выделяющаяся при расщеплении жиров, более чем в два раза превышает энергию от белков и углеводов — 9 ккал против 4 ккал .*

Топливная роль жиров — первая, но, думаю, не самая главная в нашем организме, они ещё и «кирпичики», и «боссы», и «трудяги-атланты», и надёжные «воины-защитники», ведь жиры участвуют и в построении клеточных мембран, и миелиновых оболочек нервных тканей, являются важнейшими компонентами протоплазмы, регулируют активность ферментов, являются своеобразной опорой и защитой не только внутренним органам, но и нашему иммунитету, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам.

Их важнейшие функции можно перечислять очень долго. Но почему-то до сих пор в сознании простого обывателя жир – это плохо. Может быть, потому что именно подкожный жир доставляет многим эстетическое неудовольствие, лишний вес мешает полноценной жизни, а внутренний жир «душит» органы и ухудшает здоровье. А тут ещё советы СМИ ограничить жиры в своём рационе, отказаться от холестерина или ещё лучше – постоянно принимать статины. Ограничивают, отказываются, принимают, а вес растёт, и здоровье ухудшается. Так может и не жир всему виной?

## **Жир служит человеку**

Знаете ли вы, что количество жировых клеток у нас закладывается внутриутробно, и зависит от многих факторов, включая наследственность и даже пищевые привычки матери во время беременности? А потом их число практически не увеличивается в течение жизни, а клетки эти лишь растут, накапливая жир. И это «накопление» зависит от ещё большего количества причин, основными из которых будут образ жизни – питание, уровень физической активности, вредные привычки.

Вернёмся к «нашим» жирам. Состав человеческого жира следующий: насыщенных жирных кислот — 33-38%, ненасыщенных — 42-58%. Из чего же они синтезируются? Из жиров пищи, которые делятся на насыщенные и ненасыщенные. Чтобы не усложнять, скажу, что насыщенные – это «твёрдые» жиры с высокой температурой плавления и плохой усвояемостью. Чаще это животные жиры, но есть и растительные с подобными свойствами (например, пальмовое масло), а ненасыщенные (поли- и мононенасыщенные) – это «жидкие» жиры с низкой температурой плавления, которые нам известны, как омега-3, омега-6 и омега-9 жирные кислоты. Больше всего этих кислот в растительных маслах и рыбе.

Понятно, что нам крайне необходимы и те, и другие. Но нас постоянно пугают насыщенными жирами, настаивают, что нужно уменьшить их количество в рационе или вовсе отказаться от животной пищи, потому что в ней много холестерина. Мне кажется, что эта «холестериновая истерия» — заговор фармакологических монстров, которым важно заставить работать нас на аптеку, пожизненно принимая недешёвые статины. Но

статистика неумолима, за последние лет сорок, с момента, как ополчились на жиры и стали сливочное масло заменять всякими «маслицами», спредами и маргаринами, в той же Америке число больных атеросклерозом и умерших от инфарктов-инсультов неизменно растёт. А нас продолжают пугать холестерином на тарелке.



### «Хороший» и «плохой» холестерин?

А знаете ли вы, что с пищей мы получаем лишь 20 % холестерина, а 80 % организм синтезирует сам? Наш организм – практически идеально сотворённая саморегулирующаяся система — не напрасно его синтезирует, значит, он нам крайне необходим! И действительно, холестерин входит в состав мембран клеток тела, используется для синтеза многих гормонов, желчных кислот, необходимых для пищеварения. Помимо прочего, холестерин занимает одно из первых мест в списке мощнейших антиоксидантов. Он защищает внутриклеточные структуры от разрушительного действия свободных радикалов (причины болезней и старения).

*Жиры, содержащие холестерин, отвечают за усвояемость таких важных витаминов, как А, Е, D, К, без которых ни один организм не может полноценно функционировать.*

Чтобы не лезть в дебри биохимии, скажу всего одну важную вещь, которую должен знать каждый: в крови холестерин бывает в нескольких видах – в «чистом» и «упакованном» в протеиновую оболочку (липопротеин). Так вот, «общий» холестерин уже мало волнует думающих врачей, они сразу посмотрят на его фракции — липопротеины высокой плотности (ЛПВП), их образно называют «хорошими» или «полезными», а также низкой плотности (ЛПНП) и очень низкой плотности (ЛПОНП), их называют «плохими». Считается, что именно они являются причиной появления отложений на стенках кровеносных сосудов. Кстати, организму нужны и те, и другие, важно только, чтобы их количество было в норме.

Запомните раз и навсегда: в тарелке холестерин никогда не бывает «хорошим» или «плохим», таковым он становится в нашем организме, и это зависит от массы факторов, включая наследственность, работу печени и ещё массу других причин.

*Даже у веганов бывает повышенный холестерин, а уж они его с продуктами не получают вообще.*

### **Когда холестерин опасен**

Безусловно, фактор питания играет роль, но лишь в одном случае: если вы на завтрак предпочитаете омлет из десятка яиц и бутерброд со свининой, на обед — жареную печень и пирожное «Наполеон», а на ужин пару бутербродов с икрой и жареные мозги в яичном кляре. Когда печень банально не справится с выведением избытка холестерина из пищи.

Да, и ещё в одном – при сочетании большого количества жиров и сахара во время одного приёма пищи. А этим грешат многие наши соотечественники – каша со свинойной, пюре с котлеткой, торт на закуску.

И ещё – если у вас уже есть атеросклероз и бляшки закрыли часть просвета сосудов, и печень уже не ахти. Тогда стоит ограничить в своём питании продукты с большим содержанием холестерина.

А вот «для профилактики» этого делать не стоит, ведь наш организм, не получая холестерин с пищей, начнёт думать, что настали «чёрные дни» и начнёт его усиленно синтезировать, а, как мы уже говорили, «хороший» или «плохой» выйдет из этого синтеза предугадать практически невозможно.



### **Здоровье в наших руках**

Так что же делать? Не ограничивать в своей пище жиры, а тщательно следить за их соотношением! Пусть в вашем питании присутствуют и животные, и растительные. Но помните, что и растительные жиры не всегда так хороши, как их расписывают. Вот, кстати, отличная тема для нашего следующего разговора.

**А пока несколько советов от врача-диетолога:**

\* если у вас есть возможность употреблять в пищу фермерское мясо-птицу-яйца – на здоровье. Если вы употребляете в пищу 100 % мяса животных, которые питались естественным кормом, не отказывайте себе в жирном антрекоте! Если же основу вашего питания составляют промышленно выращенные продукты животного происхождения, стоит очень настороженно относиться к советам «ни в чём себя не ограничивать»;

\* забудьте напрочь об обезжиренных молочных продуктах, но и не стоит тут же бежать на рынок за творогом и сметаной 30% жирности. Вам нужны продукты средней жирности;

\* растительным маслам (особенно рафинированным) стоит предпочесть цельные семена, маслосодержащие плоды, семечки – подсолнечные, льняные, тыквенные, оливки, авокадо и т.д. Однако не стоит злоупотреблять семечками и орехами. Почему – об этом в следующей нашей беседе;

\* «здоровые» омега-3 жирные кислоты старайтесь получать из их «здоровых» источников – мяса диких животных, домашних фермерских, дикой жирной рыбы и морепродуктов, то есть животных, выращенных на естественном питании. Омега-3 жирные кислоты содержатся в зеленых листьях и водорослях – это еда, которую и должна есть ваша «будущая еда»;

\* не бойтесь сливочного масла, введите в свой рацион масло гхи – топленое сливочное масло;

\* чередуйте мясные-рыбные-молочные-яичные блюда, не закливайтесь на одном виде мяса или рыбы. Разные типы мяса и рыбы содержат витамины и минералы, поэтому чем

чаще вы чередуете еду на своей тарелке, тем больше шансов, что вы получите весь набор микронутриентов, способных улучшить состояние вашего здоровья;

\* забудьте о «лёгких» маслах (смеси сливочного и растительного), маргаринах, спредах, содержащих транс-жиры. Эти жиры (их еще иногда называют «частично гидрогенизированными») отсутствуют в природе. Они встречаются в переработанных продуктах (печенье, картофельные чипсы), а также их используют для приготовления маргарина и других искусственных форм масла. Употребление в пищу промышленных трансжиров может в несколько раз увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышая уровень «плохого» холестерина ЛПНП и снижая уровень «хорошего» холестерина ЛПВП. Трансжиры не делают вас здоровее – поэтому прямо сейчас выбросьте маргарин.

\* включите в свой рацион сало. О нём мы с вами знаем практически всё!

\* забудьте о жирных и сладких продуктах — пирожных, тортах, выпечке. Именно сочетание жира с сахаром вызывает те самые проблемы с сосудами и атеросклерозом. Сахар – в первую очередь, а жир — ему в «помощники».



И последнее. Никогда не принимайте на веру заявления отдельных радетелей здорового питания, что употребление в пищу жира не делает вас толстым. Это неполная правда!



Рацион с высоким содержанием жира может оказывать сокрушительное воздействие на организм. Это происходит в случае устойчивости вашего организма к инсулину и лептину. Избыточное потребление жира (повторюсь, особенно в сочетании с сахаром!) подбрасывает дрова в ваш и без того неконтролируемый метаболический огонь, обеспечивая еще больше энергии (калорий), которую может консервировать инсулин. При этом употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жира, несомненно, только пополнит ваши жировые запасы. Но жир из еды в данном случае не является основной проблемой – виной всему переедание, нарушенный гормональный баланс и системное воспаление.

\*\*\*\*\*

**И немножко видео:**

### [Источник](#)

Тэги: [для](#), [на](#), [как](#), [что](#), [дальше](#), [будут](#), [миллионы](#), [вреде](#), [опасен](#), [повторять](#), [у порством](#)

,  
[мантру](#)

,  
[посмотрят](#)

,  
[понимаю](#)

,  
[грустью](#)