

Возьмите холестерин под контроль

Хотите сохранить сердце здоровым? А знаете ли вы, какую роль в его состоянии играет холестерин? Мы собрали рекомендации признанных экспертов и советы о том, как снизить факторы риска и что нужно делать для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень холестерина.

Есть мнение, что мужчины подвержены сердечным приступам чаще, чем женщины. Однако это заблуждение. На самом деле риск заболеть у представителей обоих полов совершенно одинаковый. Более того, по статистике ВОЗ, коронарные болезни сердца убивают в 3 раза больше женщин, чем рак груди. Но есть и хорошие новости: во многих случаях смертельный исход можно предотвратить.

Конечно, есть факторы риска, на которые мы не можем повлиять при всем желании, к примеру, наследственность. Но с другими – курением, неподвижным образом жизни и высоким уровнем холестерина – вполне можно справиться.

Итак, что следует делать, чтобы не подвергать себя опасности? Прежде всего пройдите медицинское обследование, чтобы знать, находитесь ли вы в группе риска. Затем, вне зависимости от того, каков ваш уровень холестерина (низкий, средний или высокий), старайтесь правильно питаться и придерживайтесь здорового образа жизни, чтобы обезопасить себя в будущем.

1 Не бойтесь есть яйца
В таких продуктах, как яйца, печень и креветки, присутствует холестерин. Однако он не имеет никакого отношения к наличию холе-

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО ПРОВЕСТИ?

Если вам больше 40 лет, врачи советуют регулярно проходить несколько несложных тестов:

- Анализ крови на холестерин и сахар.
- Измерение артериального давления.
- Проверка индекса массы тела.
- Кроме того, поговорите с врачом о своем питании и образе жизни, дабы быть уверенной, что вы делаете все правильно.

стерина в крови. В последние годы ученые во многих европейских странах пришли к выводу, что яйца – на редкость полезный продукт и есть их можно столько, сколько вам захочется. А британская Ассоциация кардиологов в 2007 году официально отменила рекомендации по ограничению употребления яиц.

Яйца и креветки богаты ценными полезными веществами. От этих продуктов не стоит отказываться даже тем, кому рекомендовано диетическое питание. Единственная по-

Ваше здоровье

правка: не стоит их жарить на сливочном масле.

2 Ешьте овсянку

В овсяных зернах содержится бета-глюкан – гелеобразная субстанция, которая снижает холестерин. Стремитесь к тому, чтобы в течение дня получать с пищей не меньше 3 г этого полезного вещества. К примеру, в 40 г классических овсяных хлопьев содержится 5,5 г бета-глюкана, в хлопьях быстрого приготовления – 4 г. Если вы совсем не любите кашу, замените ее другими продуктами, в которых также содержится бета-глюкан. Это чечевица, фасоль, бобы, фрукты и овощи.

3 Хотя бы 10 минут в день физической активности

Кардиологи рекомендуют 30 минут в день 5 раз в неделю. Однако большинству работающих женщин такая нагрузка кажется непосильной – где же взять время?! Но даже самым занятым из нас стоит прислушаться к советам врачей, ведь неподвижный образ жизни во много раз увеличивает риск возникновения сердечно-со-



«ПЛОХИЕ» ЖИРЫ

Старайтесь избегать этих продуктов:

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

- Кокосовое масло
- Пальмовое масло
- Сливочное молоко
- Йогурт и сливки
- Твердый сыр
- Жирное мясо, бекон, сосиски
- Сало

ТРАНСГЕННЫЕ ЖИРЫ

- Выпечка
- Кексы
- Бисквиты
- Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке в этом случае указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»)

«ХОРОШИЕ» ЖИРЫ

Заменяйте вредные жиры продуктами из этого списка:

МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

- Оливковое масло
- Рапсовое масло
- Авокадо
- Оливки
- Орехи – миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис

ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

- Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масла
- Кедровые орехи, кунжут, грецкие орехи и семена подсолнечника
- Ростки пшеницы
- Соевые бобы
- Сыр тофу

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

- Жирная рыба – скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины
- Грецкие орехи
- Яйца, обогащенные омега-3