

Холестерин жизненно необходим организму человека.

Это важнейший «строительный материал» организма, необходимый для создания клеточных мембран, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных гормонов.

80% холестерина вырабатывается в печени, а недостающее количество поступает в организм с продуктами животного происхождения.

Избыток холестерина откладывается в стенках артерий и приводит к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается **атеросклероз**. Если это происходит в сердце, развивается **инфаркт миокарда**, если в мозге - **мозговой инсульт**.

Атеросклероз длительное время развивается бессимптомно.

Первые признаки появляются, когда просвет сосуда закрыт уже на **70%**

Каждый человек старше 20 лет должен **знать свой уровень холестерина**. Для этого нужно просто регулярно - хотя бы раз в год - делать анализ крови на уровень общего холестерина.

Помните!

Общий холестерин для здоровых людей < 5,0 ммоль/л.

Поддерживайте уровень холестерина в норме:

•Снижайте в рационе количество животных жиров:

- жирного мяса;
- жирных молочных продуктов и сыра;
- сливочного масла и маргарина;
- кондитерских изделий;
- фастфуда.

•Увеличивайте в рационе количество:

- овощей и фруктов;
- цельнозерновых продуктов;
- рыбы;
- доли растительного жира.

•Снижайте избыточную массу тела.

•Регулярно занимайтесь физкультурой.

•Откажитесь от курения.

•Контролируйте артериальное давление.

У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30–40% меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.

ХОЛЕСТЕРИН
ХОЛЕСТЕРИН
ХОЛЕСТЕРИН
ХОЛЕСТЕРИН
ХОЛЕСТЕРИН
ХОЛЕСТЕРИН

Проверьте уровень холестерина.

