

«Плохой» «Хороший» ХОЛЕСТЕРИН

Холестерины или липопротеиды

подразделяются на классы:

← **ХилоМикроны (ХМ)**- переносят пищевые жиры и холестерин из кишечника в печень.

ХМ и ЛПОНП имеют большие размеры, не проникают в стенку артерии и не являются атерогенными, но их избыток способен вызвать развитие острого панкреатита.

← **ЛПОНП- ЛипоПротеиды** **Очень Низкой** Плотности переносят триглицериды к функционирующим клеткам и в жировые депо.

← **ЛПНП- ЛипоПротеиды** **Низкой** Плотности, переносят холестерин в ткани и кровеносные сосуды.

← **ЛПВП- ЛипоПротеиды** **Высокой** Плотности выводят холестерин из тканей и сосудов



Уменьшение размеров частиц –
Увеличение плотности частиц

Следите за уровнем ХОЛЕСТЕРИНА



менее 5 5,1-6,5 более 6,5

Запись на консультацию в
Центр здоровья РЦМП МЗ РБ
им. В. Р. Бояновой
по тел. 8(3012) 21-08-21.
Подробную информацию по
интересующим Вас вопросам
получайте на сайте
<http://s.rcmp-bur.ru/>

Что делает холестерин?

ЛПВП или «хороший» холестерин

Основная функция ЛПВП – защита артерий от развития атеросклероза, торможение уже начавшегося процесса образования атеросклеротической бляшки, предотвращение разрыва бляшки, снижение образования тромбов и повышение рассасывание тромбов в артериях, извлекая ЛПНП – «плохой холестерин» из периферических тканей, из стенок сосудов, органов и тканей и сплавляет его в печень, где он разрушается и удаляется из организма по желчевыводящим путям и кишечнику. Чем **выше уровень ЛПВП** в крови, **тем меньше** вероятность развития атеросклероза и **больше** препятствий развитию атеросклеротических бляшек.

Снижают уровень ЛПВП: курение, гиподинамия, ожирение, повышенное потребление углеводов, сахарный диабет.

Повышают ЛПВП: правильное сбалансированное питание, достаточное количество в рационе овощей и фруктов.

Норма ЛПВП более 1 ммоль/л.

При наличии атеросклероза, ИБС, сахарного диабета – более 1,2 ммоль/л.

ЛПНП или «плохой» холестерин

играет ведущую роль в работе иммунной системы, включая защиту от рака, способен нейтрализовать различные бактерии и токсины, попадающие в кровь. А повышенное содержание ЛПНП в крови, при накоплении внутри сосудистой стенки, формирует атеросклеротические бляшки, что является пусковым механизмом развития **АТЕРОСКЛЕРОЗА**.

Повышают уровень ЛПНП: курение, ожирение, сидячий образ жизни, избыточное потребление продуктов с содержанием животных жиров, углеводов, калорийной пищи.

Снижают уровень «плохого» холестерина: статины, витамины В12, В6, В3, С - есть в овощах и фруктах, витамин Е - есть в растительном масле (особенно в соевом), нерафинированное растительное масло обладающее желчегонным эффектом, омега-3 жирные кислоты - в морепродуктах, магний - в хлебе из отбойной муки и крупах.

Норма ЛПНП менее 3 ммоль/л.

При наличии атеросклероза, ИБС, сахарного диабета – не выше 1.8 ммоль/л.

Чем ниже ЛПНП, тем меньше атеросклеротических бляшек.

Берегите себя и своих близких!