Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Около четверти населения планеты имеют избыточный вес. Более 18 млн. человек во всем мире погибают от сердечно-сосудистых болезней. Не менее 2 млн. людей болеют диабетом. Общая причина всех этих недугов – повышенный уровень холестерина, от которого страдают около 147 миллионов жителей земного шара.

Повышенный холестерин существенно увеличивает шансы возникновения серьезных болезней сосудов, он способен в буквальном смысле убить человека, поэтому наша **глав ная задача – не допустить его значительных колебаний**
. При выявлении повышенного холестерина нужно попытаться снизить уровень проблемного вещества с помощью коррекции питания.

Соблюдая несколько простых правил, Вы сможете снизить количество потребляемого жира. Эти правила просты, но важно то, чтобы их соблюдение стало Вашей каждодневной нормой, а не кратковременной диетой.

- Отдавайте предпочтение растительной, а не животной пище.
- Употребляйте больше свежих овощей и фруктов. Их количество должно быть 400-500 г в день.
- Ограничьте потребления жира. Ешьте постное мясо, перед приготовлением удаляйте видимый жир, а с птицы снимайте кожу.
- Потребляйте больше продуктов из зерна, круп.
- Готовьте блюда из рыбы 2-4 раза в неделю.
- Измените способы приготовления пищи: чаще запекайте, отваривайте, готовьте в микроволновой печи.

Изменение привычек питания позволит Вам снизить повышенный уровень холестерина крови на 20%.

Увеличьте физическую активность! Само по себе увеличение физической активности благоприятно влияет на уровень холестерина. Если это правило у Вас «работает» вместе с нормализацией питания, то часто это помогает воздержаться от лекарств или сделает их действие более эффективными. Чтобы стать более активными, больше ходите пешком, катайтесь на велосипеде, плавайте или танцуйте. Не ставьте перед собой невыполнимых задач, просто старайтесь каждый день ходить пешком 30-40 минут; в выходные гуляйте по 2-3 часа.

Важно! Гиперхолестеринемия особенно опасна, если у Вас есть другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: курение, ожирение, артериальная гипертензия.

Будьте здоровы!