

Какие продукты понижают холестерин?

См также: [Холестерин в продуктах питания](#)



Соевые продукты

Полезность соевых продуктов заключается в их способности понижать уровень холестерина низкой плотности и повышать уровень холестерина высокой плотности, который соответственно именуется «полезным» холестерином. Кроме того, потребление соевых продуктов позитивно сказывается на гормональном статусе и способствует снижению риска возникновения ИБС у женщин в постменопаузном периоде.

Американская ассоциация сердца рекомендует белок сои, хотя и признает, что многие соевые продукты проходят такую технологическую обработку, которая ведет к удалению их полезных компонентов. Тем не менее, соевые продукты понижают холестерин, и их рекомендовано включать в рацион.



Растворимые волокна, цельнозерновые и богатые клетчаткой продукты

Благотворное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы оказывают пищевые волокна, которыми богаты **пшеничные отруби, бобовые, цитрусовые, яблоки, овощи**. Потребление волокон позволяет значительно снизить уровень холестерина, включая холестерин низкой плотности, в составе крови, замедлить процесс тромбообразования, а также способствует понижению артериального давления и уменьшению чувствительности к инсулину.

Пшеничные отруби и бобовые — чемпионы по содержанию клетчатки. Включайте их в свой рацион настолько часто, насколько возможно.

Кроме того, пищевые волокна могут помочь вам избавиться от лишних килограммов. Поэтому специалисты по питанию рекомендуют употреблять **не меньше 5 порций в день фруктов и овощей** — они понижают холестерин гарантированно. Под одной порцией считается 1 средней величины яблоко, или 1 банан, или 2-3 столовые ложки морковно-капустного салата.

Особое внимание обратите на **капусту белокочанную**: она больше, чем другие овощные продукты, понижает холестерин, выводя его из организма. На столе каждый день должно быть не менее 100 граммов капусты в любом виде — свежей, квашеной или тушеной. Включайте в рацион облепиху, черноплодную рябину, чернику, абрикосы, курагу, лук и чеснок.

Также вводите **блюда из цельнозерновых** — пшеницы, овса, ржи, ячменя, кукурузы, коричневого риса, дикого риса, гречки, проса.



Орехи во всех видах

Употребляя в пищу разделенные на несколько приемов 150 г орехов в неделю, вы несколько снизите риск развития ИБС. Объясняется это наличием в орехах, особенно миндальных и грецких, большого количества аргинина, [магния](#), фолиевой кислоты, растительных стерол, витамина Е и других пищевых ингредиентов, полезных для сосудов и сердца. Орехи легко утоляют голод, и это продукт, понижающий холестерин из-за наличия растительных жиров высокого качества.



Оливковое масло

При повышенном уровне холестерина рекомендуется резко ограничить или полностью отказаться от жиров животного происхождения, употреблять только нежирные сорта мяса и растительное масло. Особенно хорошо подходит в качестве диетического оливковое масло — оно содержит монопредельные, [хорошие жиры](#), с более низким уровнем холестерина. Пополнив свой рацион этим полезным продуктом вместо насыщенных жиров, вы надолго забудете о посещении кардиолога. Но не перебарщивайте с количеством! Его желательно контролировать, даже если это растительные жиры.



Рыбий жир

Чрезвычайно благотворное влияние на состояние сердца оказывает жирная рыба из холодных морей. Объясняется это наличием [омега-3 полиненасыщенных жирных кислот](#), позитивно сказывающихся на липидном или жировом обмене (кроме того, они предупреждают нерегулярное сердцебиение и образование сгустков крови, которые являются причиной сердечного приступа.)

Употребляя не менее **35 г рыбы в сутки**, вы на 50 % снизите риск развития ИБС. Если вы уже заболели, рыба должна стать вашим любимым блюдом. Включайте в рацион *лосось, макрель, озерную форель, сельдь, сардины и тунца*. Рекомендуемое количество [рыбы при ишемической болезни сердца](#): минимум 3 раза в неделю в количестве «размер колоды

карт», что заменяет 1 капсулу [омокора](#). Впрочем, рыба полезна любая, нежирная в том числе, а также морепродукты.

А знаете ли вы, что креветки, в отличие от рыбы, повышают холестерин? [10 продуктов с высоким содержанием холестерина](#)



Флавоноиды, витамин РР

В ягодах, фруктах, овощах, вине содержится большое количество придающих им насыщенный цвет флавоноидов и их полимеров. Эти вещества влияют на течение метаболических процессов, оказывая тем самым благотворное влияние на состояние всего организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Основными источниками этого полезного вещества являются *яблоки, брокколи, лук, виноград, красное вино, черника и остальные ягоды*. Даже черный чай как кладовка этих веществ может быть полезен при ИБС. Что касается зеленого чая, стакан этого напитка на ночь рекомендуется как средство профилактики атеросклероза. Любопытно, что последние исследования доказывают полезность для понижения холестерина такого продукта, как кофе.

♥ *А вот о шоколаде идут споры:* есть точка зрения, что горький шоколад — на передовом фланге борьбы за сосуды. И она резко противоречит утвердившемуся и привычному взгляду на шоколад как на зло для сердца.
Больше по теме:

- [Полезные свойства чая](#)
- [Чем полезен зеленый чай](#)
- [Кофе — польза и вред](#)



Алкоголь, холестерин и заболевания сердца

Значение алкоголя в деле профилактики сердечных недугов – достаточно спорный вопрос, особенно в нашей стране, где культура потребления алкогольных напитков низка. Известно, что чрезмерное увлечение алкоголем провоцирует развитие кардиомиопатии, аритмии, геморрагического инсульта и увеличивает риск внезапной смерти.

Однако научно доказано и благотворное действие алкоголя на состояние сердечно-сосудистой системы. Потребление умеренных доз алкоголя (**170-500 мл пива, 70-250 мл красного вина, 20-80 мл крепкого спиртного, мужчинам 2 порции, женщинам — 1**) способствует повышению содержания «полезного» холестерина в крови (оно повышает ЛПВП — липопротеиды высокой плотности, которые переносят холестерин), снижению

частоты приступов стенокардии, риска развития острого инфаркта миокарда, улучшению кровообращения.

Также по теме ишемической болезни сердца и атеросклероза:

- [Сердце и алкоголь](#)
- [Липотропики спешать на помощь](#)
- [Диета Орниша](#)



Чеснок в лечении атеросклероза

К сожалению, лечебные свойства чеснока для лечения атеросклероза, в частности уничтожения холестериновых бляшек, сильно преувеличены. Однако холестерин он действительно снижает, поэтому диетологи рекомендуют добавлять в блюда этот жгучий овощ. Кроме того, до сих пор такие совсем не глупые люди как тибетские монахи используют настойку из чеснока для чистки сосудов и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и аттестуют его как продукт, понижающий холестерин.

Я сделаю несколько отвлечений в сторону народных рецептов.

Настойка чеснока для снижения холестерина

Вам понадобится 40 грамм размолотого в кашицу чеснока и 100 грамм хорошей водки. Соедините их и настаивайте в темной посуде в прохладном месте в течение 10 дней. Принимать следует каждый день по 3 раза, за 30 минут до еды, по 10 капель. Повторять рекомендуется дважды в год. Настойка чеснока дарует легкость во всем теле, — так считают со времен Авиценны.

У Авиценны сок чеснока смешивается не с водкой, а с соком граната + добавляется сок из свежей зелени киндзы. Все в равных количествах. Вкусно, наверное, по крайней мере, вкуснее, чем настойка чеснока на спирту, надо попробовать.

Но все же солиднее всех смотрится гомеопатическая чистка сосудов чесноком по-тибетски.

Чистка сосудов чесноком, или Тибетский рецепт омоложения

Возьмите 350 г молодого свежего (жгучего) чеснока, очистите, тщательно вымойте (не должно быть даже намеков на шелуху) и разотрите в сосуде фарфоровой или деревянной ложкой (металлическую нельзя). Затем зачерпните снизу, оттуда, где больше сока, 200 кашицы и залейте ее таким же количеством 96 % питьевого спирта в сосуд. Крепко закупорьте его, храните в течение 10 дней в темном месте. Затем полученную массу необходимо процедить, отжать и через пару дней приступать к чистке чесноком сосудов. Принимать строго по схеме за 15 минут до еды. Запивать холодным молоком.

День Завтрак Обед Ужин

1	2 капли	2 капли	3 капли
2	4 капли	5 капель	6 капель
3	7 капель	8 капель	9 капель
4	10капель	11капель	12капель
5	13капель	14капель	15капель
6	15капель	14капель	13капель
7	12капель	11капель	10капель
8	9 капель	8 капель	7 капель
9	6 капель	5 капель	4 капли
10	3 капли	2 капли	1 капля

Повторять можно 1 раз в 3 года. Медики скептически относятся к возможности чистки сосудов чесноком. Однако считают его продуктом, понижающим холестерин. Кроме того, репутация тибетских монахов и древность рецепта (если то и другое действительно имеют отношение к приведенному рецепту) свидетельствуют о пользе чеснока для профилактики и лечения сердечных заболеваний. Возможно, лечение необходимо совмещать с физическими упражнениями или специальными медитациями? Ведь кроме холестерина, у тех, кто находится в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, есть еще два врага — гиподинамия и депрессия?



Рекомендации Американской Ассоциации Сердца по диете, понижающей холестерин

Относительно порций:

- 6-8 порций цельнозернового хлеба, хлопьев или круп
- 2-4 порции свежих фруктов
- 3-5 порций свежих или мороженых овощей
- 1-2 порции нежирного мяса, птицы, рыбы или фасоли
- 2 порции нежирных молочных

Относительно калорий и жиров:

- 2500 кал/сутки, не более 30 % жиров, причем насыщенных жиров не более 7 % от общей калорийности за счет:
- выбора нежирных сортов мяса,
- выбора овощей в качестве альтернативы,
- выбора обезжиренных молочных продуктов (1% жирности),
- сведения к минимуму потребления гидрогенизированных жиров.

Относительно холестерина:

- не более 300 мг/сутки (к сведению: в 1 яичном желтке его 250 мг)
- ограничить выпечку, шоколад, конфеты, мед и сахар
- снижать содержание соли и острых блюд, в том числе за счет ограничения приправ.

♥ Кстати, рекомендации диетологов-кардиологов очень похожи на [пищевые секреты долгожителей](#), давно и хорошо известные людям эмпирически, во всяком случае тем из них, кто может похвастаться здоровьем и долголетием.



Примерное меню с продуктами, понижающими холестерин

Первый завтрак: порция вареного коричневого риса с оливковым маслом или [овсяного киселя Изотова](#), омлет из 1-2 яичных белков, маленькая чашечка натурального кофе в зернах или кофе ячменный (с цикорием) с добавлением молока.

Второй завтрак: печеное яблоко, отвар шиповника.

Обед: суп вегетарианский из овощей (картофеля, моркови, зеленого горошка), рыба отварная с овощным салатом, овощной или фруктовый сок без сахара.

Полдник: тертая морковь с оливковым маслом или 2 яблока.

Ужин: маленькая порция картофельного пюре с небольшим куском тушеной нежирной говядины, творог нежирный, чай с молоком.

На ночь: простокваша или [кефир 1 %](#).

На весь день:

- хлеб ржаной цельнозерновой с добавлением отрубей – 150 г,
- хлеб пшеничный цельнозерновой – 100 г,
- сахар – 40 г,
- масло сливочное – 15 г
- чайная ложка соли без верха (при гипертонии и сердечной недостаточности).