

Всё дело в печени: учёные объяснили, что вызывает повышенный уровень холестерина в крови

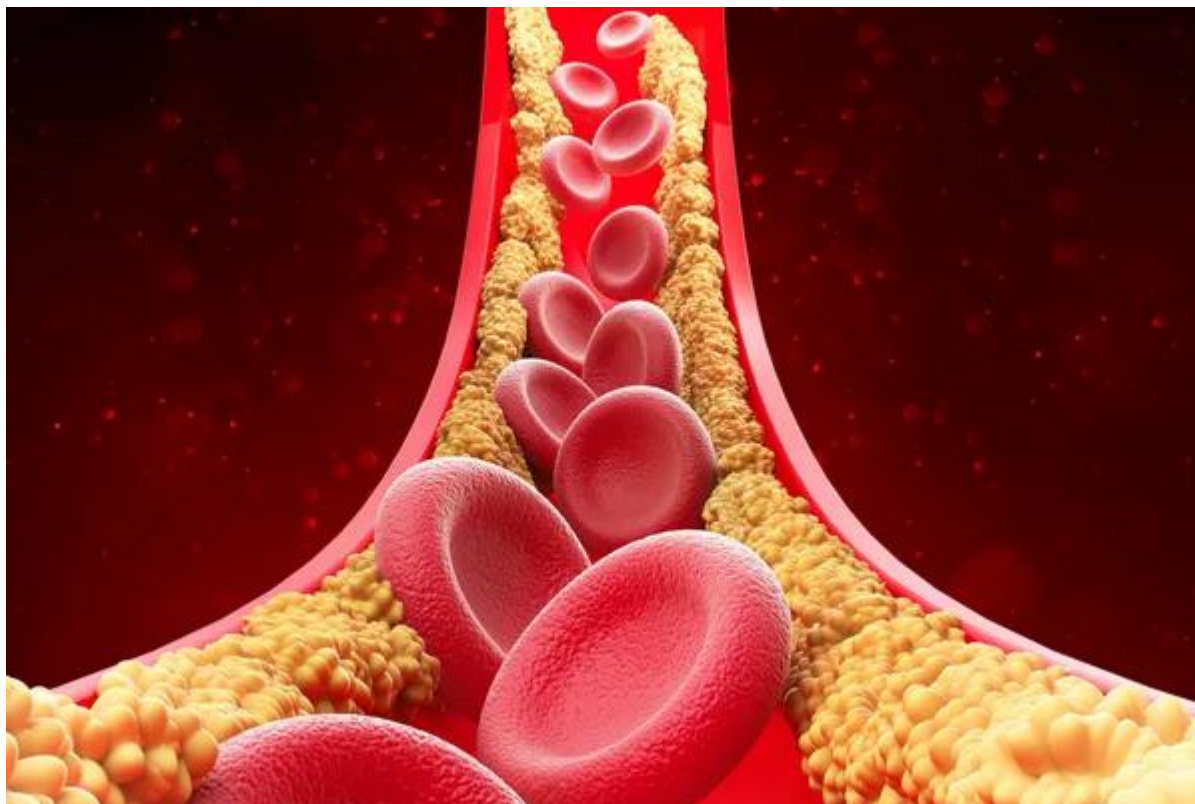
Холестерин на самом деле необходим нашему организму. По словам сэра Рори Коллинза, главы Департамента здоровья населения Наффилда, он играет ключевую роль в построении клеточных мембран, важен для гормонов и других биологических веществ, которые поддерживают нашу жизнь.

С избытком холестерина связаны болезни сердца, инсульты, тромбы. При этом во многих случаях повышенный уровень этого вещества в организме не имеет никаких симптомов.

Одно из самых распространённых заблуждений также заключается в том, что большая часть холестерина в организме поступает из пищи. На самом же деле большая часть этого вещества вырабатывается печенью, а только около 20% мы получаем с едой.

Прежде всего, для снижения уровня холестерина нужно ограничить потребление продуктов с этим веществом. Для этого необходимо избегать животных жиров. Также известно, что насыщенные жиры могут нарушить функцию рецепторов, которые помогают печени контролировать общее количество холестерина ЛПНП. Повышению уровня “плохого” холестерина способствуют из-за содержания насыщенных жиров тропические масла (пальмовое или кокосовое масло), выпечка, сладости, жареные продукты.

Всё дело в печени: учёные объяснили, что вызывает повышенный уровень холестерина в крови



Getty Images

Множество насыщенных жиров также есть в обработанном мясе (например, в сосисках, беконе, хот-догах). Сахар же действует на печень таким образом, что она начинает вырабатывать больше “плохого” и меньше “хорошего” холестерина. В ходе одного 15-летнего исследования выяснилось, что участники, которые потребляли 25% или более ежедневных калорий в виде сахара, имели более чем в два раза больше шансов умереть от болезней сердца. Лучше всего заменить подобные продукты на те, в которых много клетчатки и омега-3.

Другой способ снижения уровня холестерина – физические упражнения. Для этого важны кардио и силовые тренировки.

При этом с возрастом наша печень начинает работать хуже. Из-за этого диеты и физической активности может быть уже недостаточно для контроля холестерина. Собственно, поэтому людям и назначают лекарства. Основные из них – статины. Они работают, замедляя процесс производства холестерина в организме. Назначают их, когда риск возникновения сердечного заболевания или инсульта у человека становится опасно высоким либо если пациент уже пережил инсульт или сердечный приступ.

Всё дело в печени: учёные объяснили, что вызывает повышенный
уровень холестерина в крови

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению
врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***