

## Кардиолог разрешил есть сливочное масло при высоком уровне холестерина

Важно различать уровень холестерина в крови и пищевой холестерин в продуктах. Благодаря показателям уровня холестерина в крови можно предсказать вероятность развития болезней сердца. Здоровый уровень общего холестерина должен быть ниже 200 мг/дл, а высоким он считается при 240 мг/дл или выше.

В яйцах, сливочном масле, моллюсках содержится холестерин. Однако исследования показывают, что холестерин, который вы получаете из пищи, мало влияет на уровень холестерина в крови. Также в научных работах говорится, что чрезмерное потребление насыщенных жиров, которые есть в сливочном масле, повышает уровень вредного холестерина. Но это не значит, что такое масло нельзя есть.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Дариуш Мозаффарян, доктор медицины, доктор общественного здравоохранения, профессор Медицинского центра Тафтса, отмечает, что сливочное масло нужно есть в умеренных количествах. При этом необходимо уделять внимание потреблению большего количества ненасыщенных жиров из фруктов, орехов и семян.

Ненасыщенные жиры положительно влияют на уровень холестерина в крови и снижают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Самое важное для человека с высоким уровнем холестерина – правильно питаться. Для этого соблюдайте здоровую диету, содержащую много минимально обработанных фруктов, овощей, бобовых, орехов, семян, цельных зёрен, рыбы, растительных масел, йогурта. Ограничьте употребление газированных напитков, энергетических напитков, конфет, очищенных зерен и обработанного мяса. Также избегайте алкоголя, табака, много занимайтесь спортом, хорошо высыпайтесь, научитесь управлять стрессом и найдите смысл в жизни. Всё это поможет держать под контролем уровень холестерина в крови.

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