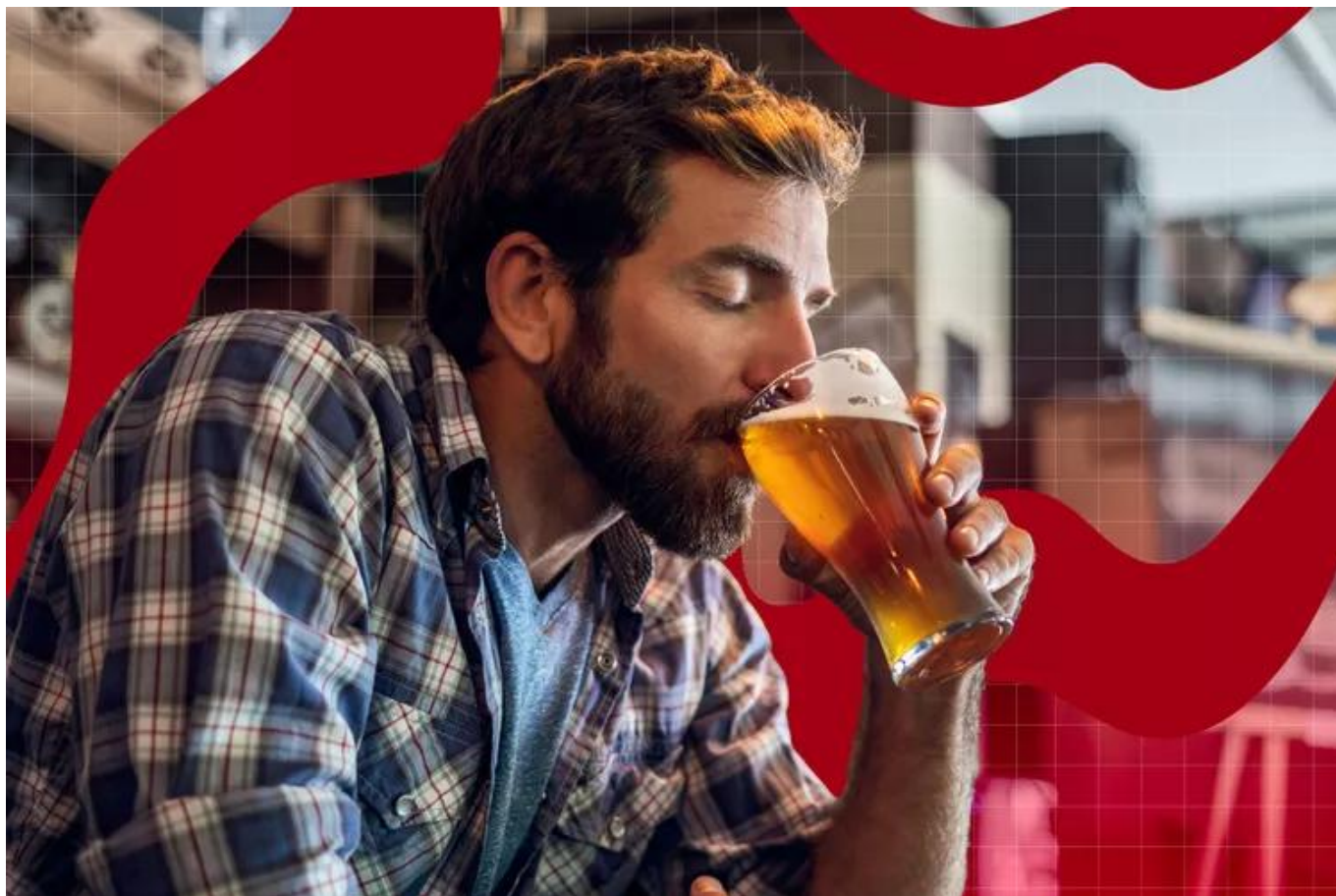


Высокий уровень холестерина в крови повышает риск возникновения инсульта и сердечного приступа. Диетологи назвали вещи, которых лучше избегать после 5 вечера, если вы хотите держать холестерин под контролем.

**Перекусы.** По словам Дженнифер О’Доннелл-Джайлз, магистра наук, сертифицированного диетолога, поздние перекусы обычно включают обработанные продукты с высоким содержанием жира и сахара. Такая пища может повышать уровень вредного холестерина. Выбирайте для перекуса еду с высоким содержанием питательных веществ или откажитесь от закусок, если не голодны. Снизить уровень холестерина в крови помогают овсянка, цельные зёрна, семена чиа, бобы, фрукты и овощи, отмечает Эми Вудман, сертифицированный диетолог.

**Пропуск обычного времени отхода ко сну.** Непостоянный график сна нарушает циркадный ритм, что ухудшает качество сна. О’Доннелл-Джайлс подчёркивает, что плохой или нерегулярный сон может повысить уровень вредного и снизить уровень полезного холестерина. Нехватка сна приводит также к повышению уровня кортизола и к воспалению. Оба этих фактора негативно влияют на показатели холестерина в крови.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

**Употребление спиртного.** Спиртное поздно ночью может быть особенно вредным для уровня холестерина в крови. Это связано с тем, что алкоголь в это время может повысить уровень триглицеридов, нарушить сон и спровоцировать употребление вредной пищи.

**Употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и добавленного сахара.** Откажитесь от жареной, тяжёлой жирной пищи, сладких десертов, обработанных углеводов и бессмысленных перекусов. Вместо этого постарайтесь, чтобы ваш ужин был сбалансированным и включал цельные продукты с клетчаткой, полезными жирами, постным белком.

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