

Холестерин нужен нашему организму для образования клеток и выработки гормонов. Однако избыток этого вещества может повысить риск возникновения болезней сердца. Вот каких видов пищи с холестерином лучше избегать, а какие помогут укрепить здоровье.

**Яйца.** Они содержат высококачественный белок, витамины и минералы. Ряд исследований также показывает, что яйца не повышают риск развития болезней сердца, несмотря на высокое содержание холестерина.

**Креветки.** В их составе есть холестерин, но также мало насыщенных жиров и много белка, витамина B12, цинка и селена. В ходе одного исследования была обнаружена связь между потреблением большого количества креветок и улучшением липидного профиля, снижением риска возникновения сердечных заболеваний.

**Сардины.** Эта рыба богата витамином D и кальцием, жирными кислотами омега-3.

**Субпродукты.** Согласно научным исследованиям, люди, которые потребляют умеренное количество необработанного мяса, в том числе субпродуктов, имеют меньше шансов столкнуться с болезнями сердца.

**Сыр.** Научно доказано, что употребление ежедневно 40 г сыра может защитить от развития сердечных заболеваний.

Не только яйца: перечислены вредные и полезные для здоровья продукты с высоким содержанием холестерина



Thai Liang Lim/ Getty Images

**Говядина травяного откорма.** Как правило, в ней содержится больше некоторых питательных веществ. В том числе жирных кислот омега-3 и фитохимических веществ.

**Жирные молочные продукты.** Новые исследования показывают, что употребление молочных продуктов с высоким содержанием жира в составе цельномолочной продукции не приводит к повышению уровня холестерина или к повышению риска развития болезней сердца.

Из вредных продуктов рекомендуется избегать жареных блюд, переработанного мяса, выпечки, жирных кусков мяса, фастфуда.

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

Все права защищены