

Существует несколько способов снизить уровень холестерина в крови. Вот что рекомендуют делать кардиологи, если вы только что узнали об этой проблеме.

Начните тренироваться. Из-за физической активности повышается уровень полезного холестерина и снижается уровень вредного, а также жиров в крови, закупоривающих артерии. Лучше всего выполнять тренировки, улучшающие здоровье сердца и сосудов. Это бег, ходьба, другие упражнения на свежем воздухе.

Ограничьте потребление насыщенных жиров. Эти жиры содержатся в жирных кусках мяса, жирных молочных продуктах. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует ограничить их потребление до 6% от общего количества калорий в сутки.



nensuria / Getty Images

Ешьте больше фруктов и овощей. Они должны быть богаты растворимой клетчаткой. Например, это яблоки, апельсины, груши, брюссельская капуста, морковь,

сладкий картофель.

Подумайте о приёме лекарств. Если вы занимаетесь спортом и соблюдаете правильную диету минимум полгода, а по анализам у вас всё равно уровень холестерина повышен, то рассмотрите возможность приёма лекарств.

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