

Омега-3 и не только: названы пищевые добавки, которые снизят холестерин

Примерно 10% взрослых американцев страдают повышенным уровнем холестерина в крови. Диетологи сходятся во мнении, что определённые БАДы могут помочь при этом состоянии.

Омега-3 DHA + EPA. Метаанализ 90 рандомизированных контролируемых исследований показал, что есть зависимость между дозой и реакцией при приёме этих жиров и улучшением уровня липидов в крови. DHA и EPA привели к снижению уровня триглицеридов, вредного холестерина.

Растительные стерины. Они могут блокировать всасывание холестерина в кишечнике, что помогает контролировать уровень этого вещества в крови.



Getty Images. EatingWell design

Шелуха подорожника. Эту добавку рекомендуют принимать для контроля уровня холестерина. Растворимая клетчатка в её составе способствует снижению уровня вредного холестерина в крови.

Соевый белок. Учёные обнаружили, что он положительно влияет на уровень холестерина. В частности, снижает показатели общего уровня холестерина и повышают уровень «хорошего» холестерина. При этом пищевые источники соевого белка действуют эффективнее, чем он же, но в форме таблеток.

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