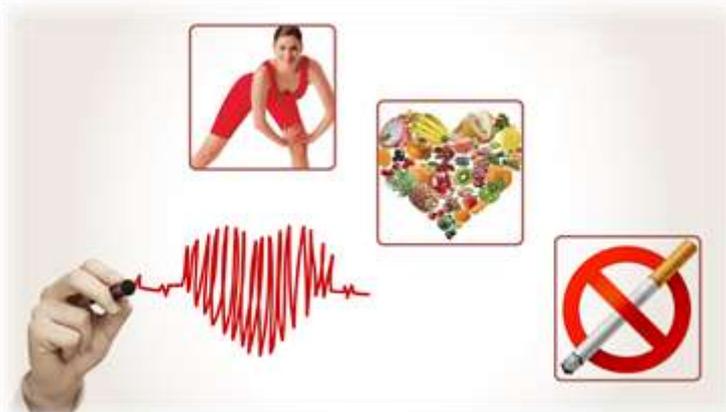


Ведущее место в развитии **атеросклероза** принадлежит повышению в организме уровня холестерина.



Этому способствует также перенапряжение нервной системы, недостаточный распад холестерина в связи с ограниченной **физической** нагрузкой, повышенный синтез и избыточное содержание его в пище, недостаточное выведение из организма.

В профилактике атеросклероза важное значение имеет ограничение количества животных жиров в питании, а также умеренное потребление простых углеводов. Наблюдения показали, что в рационе питания людей с выраженными формами атеросклероза чаще всего отмечалось избыточное потребление животных жиров и простых углеводов при ограниченном потреблении жиров растительного происхождения, чрезмерная энергоценность и нерегулярность приемов пищи.

Избыточная энергоценность пищи ведет также к развитию ожирения, часто сопутствующего атеросклерозу. Риск развития атеросклероза у больных ожирением существенно уменьшается, если удастся уменьшить их массу тела при помощи диет. Прогрессированию атеросклероза благоприятствует и повышенное артериальное давление. Установлена тесная связь курения с повышением уровня в крови холестерина и липопротеидов низкой плотности.

Рацион питания, направленный на профилактику атеросклероза, строится по принципу умеренного ограничения продуктов, содержащих большое количество холестерина, поваренной соли и жидкости. При этом рекомендуется исключение азотистых экстрактивных веществ, обогащение пищи витаминами, особенно аскорбиновой кислотой. Пища должна содержать 90—100 г белков, 80—90 г жиров (из них 30 г — растительных) и 300—350 г углеводов.

Уменьшение содержания в диете жиров должно осуществляться в основном за счет ограничения жиров животного происхождения, а также продуктов, богатых холестерином (икры, яичных желтков, мозгов, почек, печени). Полностью эти продукты из рациона питания исключать не следует, т. к. холестерин необходим для синтеза гормонов, желчных кислот и кальциферолов.

Следует отдавать предпочтение жирам растительного происхождения (подсолнечному, кукурузному, хлопковому), богатым линолевой кислотой и фосфатидами. Растительные масла обладают желчегонным действием, что способствует выделению с желчью **холестерина**.

Берегите себя, питайтесь правильно и будьте здоровы!