**Питание как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний сводится к предупреждению процессов атеросклероза, а это: правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, своевременное избавление от психоэмоционального напряжения.

**Как же питаться, чтобы противостоять атеросклерозу?** Для начала разберемся в понятиях.

**Атеросклероз**– хроническое заболевание, характеризующееся уплотнением и потерей эластичности стенок артерий, сужением их просвета с последующим нарушением кровоснабжения органов (обычно поражается, хотя и неравномерно, вся артериальная система организма).
Атеросклероз начинается еще в младенческом возрасте – у грудных детей в крупных сосудах периодически появляются мягкие холестериновые бляшки, но они быстро рассасываются, т.к. сильны еще защитные механизмы детского организма. Начиная, примерно, с 18-летнего возраста очищение крупных сосудов от бляшек замедляется и уже к 20-ти годам многие молодые люди приобретают устойчивые бляшки в сосудах. Эти бляшки абсолютно ничем себя не проявляют: процесс образования атеросклеротической бляшки протекает незаметно! Пока бляшка не закрыла 75% сосуда, человек не подозревает о заболевании и считает себя полностью здоровым…

Кроме того, с возрастом мы приобретаем множество других факторов риска развития атеросклероза (курение, избыточное употребление алкоголя, чрезмерное увлечение сладким и соленым), что приводит к повреждению сосудистой стенки – она становится неровной, «рваной», это облегчает отложение холестерина, а, следовательно, и процесс атеросклероза.
Участвует в ускорении атеросклероза и низкая физическая активность, ожирение (каждый лишний кг увеличивает количество синтезированного в организме холестерина на 20 мг), питание с избытком животных жиров, хронический стресс. Влияют и те факторы риска, которые мы не сможем изменить (наследственность, некоторые заболевания, например, сахарный диабет, и др.).

Постепенно развивается противоречие между потребностью организма в кислороде и питательных веществах и способностью суженного сосуда эту потребность удовлетворить. А во всех органах происходят биохимические нарушения, приводящие к различным заболеваниям (наибольшим потреблением кислорода отличаются головной мозг, сердце, почки, мышцы нижних конечностей).

!! Профилактика атеросклероза должна начинаться задолго до того, как начнется старение организма, оптимальным вариантом служит подростковый возраст.

В некоторых странах профилактика атеросклероза начинается с самого рождения – молочные смеси для кормления грудных младенцев не содержат холестерина, животных жиров, сахара, зато обогащены фосфолипидами и витаминами, улучшающими холестериновый обмен.

**Холестерин** – это жироподобное вещество животного происхождения! Около 80% холестерина вырабатывается самим организмом (больше всего – в печени, немного – в надпочечниках, почках, в стенке кишечника), а лишь около 20% поступает с пищей!

Стремясь уменьшить его содержание с помощью безхолестериновой диеты, мы ничего не добьемся. Резкое ограничение холестерина в рационе приводит к увеличению эндогенного синтеза до 2,0 г в сутки.

Продукты, на этикетках которых указано «без холестерина» расходятся быстрее остальных, но зачастую такие отметки появляются и на тех товарах, которые просто не могут содержать данное вещество, т.к. они *растительного происхождения*. Хитрый рекламный ход направлен на покупателей, которых слово «холестерин» заставляет трепетать…

При незначительном повышении холестерина и отсутствии показаний к медикаментозной терапии врач может Вам порекомендовать скорректировать рацион питания, что позволит улучшить показатели на 10-15%.

Нормальные показатели холестерина крови Вы найдете в разделе «[Повышенный уровень холестерина крови](http://prof.medkirov.ru/site/highholesterin)».

Итак, по данным ВОЗ, в питании здорового человека ежедневно должно присутствовать не более 300 мг холестерина! Больше всего холестерина содержится в животных продуктах и субпродуктах, жирных молочных продуктах (100 г почек содержат до 800 мг, 100 г яичного желтка – около 500 мг, печени – 450 мг, сливочного масла – 250 мг, сметаны 20% - 150 мг), поэтому:

1. **Ограничьте употребление животных жиров (говяжий, бараний, свиной жир), а с птицы снимайте кожу.**

2. **Ограничьте употребление скрытых жиров, их много в колбасах, холодцах, паштетах, сосисках, творожной массе, соусах.**

3. **Молочные продукты выбирайте с пониженным содержанием жира (2,5% и ниже, сыр – 30%).**

4. **Допустимо употребление яиц – 1-2 шт. в неделю.**

5. **Готовьте пищу на пару, запекайте, тушите.**

6. **Откажитесь от употребления транс-жиров (маргарин, гидрогенизированный растительный жир): они усиливают процесс атеросклероза! Содержатся почти во всех кондитерских изделиях, выпечке, сдобном хлебе, полуфабрикатах, фаст-фуде.**

Молекулы транс-жиров встраиваются в мембраны клеток, нарушая их проницаемость, что приводит к снижению иммунитета, повышенному риску развития сахарного диабета, атеросклероза и онкопатологии! В организме человека нет условий для усвоения маргарина, что и приводит к проблемам со здоровьем. Поэтому в 6 странах Северной Европы (Дания, Швеция, Австрия, Финляндия, Исландия, Норвегия) он полностью запрещен как вредное химическое вещество! В России запрет на использование маргарина введен только для детских дошкольных учреждений. Наибольшее его количество содержится в фаст-фуде, кондитерских изделиях, выпечке, колбасных изделиях, часто – в хлебе. Помимо названия «маргарин» транс-жиры на этикетках могут скрываться под названиями «кондитерский жир», «кулинарный жир», «гидрогенезированный жир», «гидрогенизированное растительное масло», «спред» и др.

7. **Регулярно употребляйте омега-3-ПНЖК (омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты), что важно для поддержания нормального содержания хорошего холестерина (жирная рыба – 3-4 раза в неделю, льняное масло, рыжиковое масло, грецкие орехи, семена льна, фасоль, соя).** Но надо помнить, что если из рыбы **Омега 3- ПНЖК**усваиваются на 100%, то из льняного масла (в зависимости от генетических особенностей) **Омега 3- ПНЖК**усваиваются от 20% до 100%.

Омега-3-ПНЖК являются строительным материалом для хорошего холестерина, но наш организм не способен образовывать их сам, поэтому они должны поступать с пищей. Омега-3-ПНЖК предотвращают накопление жира в организме, сдерживают развитие атеросклероза, повышают выносливость, расширяют сосуды, уменьшают боль и отечность тканей, расширяют бронхи, уменьшают воспаление, уменьшают свертываемость крови, усиливают приток кислорода к тканям. Кроме того, отмечается высокая концентрация Омега-3-ПНЖК в сером веществе головного мозга, сетчатке глаза. Получается, что ПНЖК улучшают мыслительную работоспособность, процессы запоминания и воспроизведения информации, крайне важны для формирования мозга ребенка, для предотвращения нарушений зрения.

8. **Сократите употребление простых углеводов, допустимое употребление в сутки – не более 30 г = 5-6 чайных ложечек сахара, включая скрытый и добавленный сахар. Вместо кондитерских изделий – фрукты и сухофрукты!**

9. **Сократите употребление соли (допустимое употребление в сутки – одна чайная ложечка без горки, включая скрытую и добавленную соль).**

10. **Регулярно употребляйте пищевые волокна и клетчатку – не менее 500 г фруктов и овощей в сутки, что важно для выведения плохого холестерина из организма. Бобовые, крупы, ягоды, фрукты, овощи, зелень содержат достаточное количество пищевых волокон, а также витамины и микроэлементы.**

11. **Обогатите свой рацион антиоксидантами – веществами, нейтрализующими свободные радикалы (агрессивные молекулы, приводящие к повреждению клеток и тканей)**. Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются витамины А, Е, С и селен. Антиоксиданты препятствуют повреждению сосудистой стенки, тем самым замедляя процесс атеросклероза!

**Витамин Е**замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, содержится в растительных маслах, печени, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.
**Витамин С** нейтрализует свободные радикалы. Источники витамина С: шиповник, зеленый горошек, черная смородина, красный перец, ягоды облепихи, брюссельская капуста, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.
**Витамин А** сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек, его много в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, рыбьем жире, провитамин А (каротин) содержится в желтых и оранжевых ягодах, фруктах и овощах!
**Селен**выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения. Богатые селеном продукты: кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.
Кроме того, большой антиоксидантной активностью обладают какао (не быстрорастворимое), свежесваренный кофе – не более двух чашек, горький шоколад – 1-2 дольки в день (содержание какао – не менее 75%).

**Вдобавок к коррекции рациона важно отказаться от курения и стараться не употреблять алкоголь! А также регулярно двигаться – минимум 30 минут в день (быстрая ходьба, плавание, лыжные прогулки, танцы).**

Если необходимо более значимое снижение холестерина, применяют лекарственные препараты – статины. Но без коррекции питания эффект статинов будет реализован не в полной мере.