**Диета с холестерином или без**

Массовая компания против высокого содержания холестерина в продуктах питания началась с тех пор, как ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) объявила его одной из главных причин атеросклероза. Если сегодня пройтись по продуктовым магазинам, то практически на любой упаковке пищевых продуктов можно прочесть, что содержание холестерина в них равно нулю. Об этом пишут даже на упаковках тех продуктов, где холестерина изначально быть не может, например, в растительном масле. Холестерин содержится только в жирах животного происхождения - сале, мясе, желтках яиц, молоке сливочном масле, рыбе. Особенно популярны бесхолестериновые продукты на Западе, где в их производство вложены огромные средства.

Холестерин относится к животным жирам (липидам), это один из необходимейших компонентов нашего организма. Холестерин входит в состав всех клеток нашего организма (в том числе нервных клеток головного и спинного мозга), участвует в таких важных процессах, как синтез гормонов и витаминов, в образовании желчных кислот, без которых невозможно пищеварение. Вырабатывается холестерин главным образом печенью – 85% потребности организма; остальные 15% поступают в организм с пищей.

Таким образом, опасность представляет не сам холестерин, а его избыточное количество. Считается, что повышенное содержание холестерина в крови (норма – 3,8-6,7 ммоль/л) ведет к развитию атеросклероза. Откладываясь на внутренней поверхности сосуда, холестерин образует атеросклеротические бляшки, на которых оседают сгустки крови (тромбы). В результате нарушается проводимость артерий вплоть до закупорки, что влечет кислородное голодание тканей и их омертвение. Так возникают инфаркт миокарда, инсульт, расстройства кровообращения в нижних конечностях. Избыток холестерина накапливается в печени, что ведет к ожирению печени, нарушению образования желчи и процессов пищеварения.

Уровень холестерина в крови в большой степени зависит от пристрастия людей к пище, содержащей большое количество животного жира. В здоровом организме предусмотрен природный механизм удаления излишков холестерина. С возрастом увеличивается риск развития атеросклероза, так как эти механизмы дают сбой. Однако заболевание можно предотвратить, изменив стиль питания.

Для этого необходимо:

* Снизить потребление животных жиров: выбирать постные сорта мяса, рыбы, заменять животные жиры растительными, употреблять меньше ветчины, бекона, сливок, майонеза, масляных приправ, выбирать молоко, йогурты и сыры с низким содержанием жира, отказаться от пирожных, бисквитов, картофельных чипсов, шоколада.
* Готовить пищу на пару, запекать, варить вместо жаренья с добавлением жира.
* Отдавать предпочтение растительной пище. Установлено, что белки растительного происхождения (сои, фасоли, гороха, кукурузы, пшеницы) способствуют снижению холестерина в крови, в то время как белки животного происхождения могут повышать уровень холестерина.
* Есть больше овощей и фруктов (не менее 400 г в сутки) и зерновых, т.к. клетчатка существенно влияет на обмен жиров, способствует выведению “лишнего” холестерина.
* Ограничить потребление соли до 6 г в день. Снизить потребление сахара, варенья, меда и других простых углеводов до 30-40 г в день.

Однако в настоящее время холестериновая теория атеросклероза вызывает у врачей всё больше и больше сомнений. Дело в том, что более чем за 20 лет ограничения холестерина в пище так и не удалось снизить ни уровень заболеваемости атеросклерозом, ни уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же не удается пока объяснить так называемый “французский парадокс”. У французов весьма низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний, несмотря на то, что они традиционно потребляют пищу богатую холестерином. И напротив, США, где стремление к бесхолестериновому питанию стало, чуть ли не национальным видом спорта, продолжают занимать первое место по уровню заболеваемости атеросклерозом, и по числу болезненно тучных людей.

Переизбыток холестерина в организме опасен – никто не спорит. Но доказано, что недостаток холестерина не менее опасен, чем его избыток. Ученые установили, что те люди, которым удавалось всеми мыслимыми способами снизить холестерин, чаще других попадали в аварии, кончали жизнь самоубийством. Пожилые люди с низким содержанием холестерина впадают в меланхолию в три раза чаще, чем их ровесники, у которых холестерин в норме.

Нежелательно бесхолестериновое питание и детям. И вот почему. Холестерин входит в состав клеточных мембран, таким образом, обеспечивает деление клеток, что необходимо растущему организму. Недостаточное питание в раннем детстве ведет к задержке умственного развития, к снижению иммунитета.

Холестерин является своеобразным сырьем для производства многих гормонов, включая половые. То есть, проще говоря, половые гормоны представляют собой не что иное, как видоизмененный холестерин. Частично он синтезируется в организме, частично должен поступать с жирной пищей. Вот и получается, что сторонники бесхолестериновой диеты как-то начинают забывать про половое влечение. Любопытно, что половые гормоны препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов. Поэтому женщины детородного возраста, если они здоровы и не имеют вредных привычек, защищены от атеросклероза независимо от того, как много они едят продуктов с высоким содержанием холестерина. А вот бесхолестериновая диета может привести к нарушению синтеза половых гормонов и, как следствие, к раннему климаксу у женщин и, увы, импотенции у мужчин.

Практика показала, что когда мы начинаем потреблять пищу с низким содержанием жиров, аппетит у нас становится “волчьим”. В этом случае в нашем рационе больше крахмала и углеводов, а это ничто иное, как избыточные калории, которые быстро превращаются в насыщенный жир. А последний приводит к повышению уровня холестерина в крови. Поэтому не стоит отказывать себе в небольшом количестве жирной пищи.

Л.П. Потапова
врач Областного центра медицинской профилактики