

ЯК ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ В КРОВІ

- 1. Дотримуйтесь нормальної маси тіла та раціону з низьким вмістом жирів. Займайтесь фізичними вправами.**
- 2. Зменшуйте кількість насичених жирів:**
 - а) обирайте молоко, йогурт, соєві напої, сир та морозиво з низьким вмістом жиру. Замініть насичені жири моно- та поліненасиченими жирами. З рослинних жирів обирайте оливкову, соняшникову та соєву олію. Намагайтесь не смажити у фритюрі;
 - б) вживайте меншу кількість м'яса та птиці, обирайте м'ясо з невеликим вмістом жиру та курятину без шкірки, збільшіть кількість вживання риби;
 - в) споживайте меншу кількість насичених жирів та трансжирів, які використовуються під час смаження та приготування фаст-фуду.
- 3. Збільшуйте кількість вживаних розчинних волокон.**

Продуктів, що багаті на розчинні волокна, таких як боби, горіхи та зерна. Вівсяні, рисові висівки та ячмінь також є джерелом розчинних волокон, як і фрукти та овочі.

Гіпертензія під контролем

Фармак®
www.farmak.ua**ЯК ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ В КРОВІ**

- 1. Дотримуйтесь нормальної маси тіла та раціону з низьким вмістом жирів. Займайтесь фізичними вправами.**
- 2. Зменшуйте кількість насичених жирів:**
 - а) обирайте молоко, йогурт, соєві напої, сир та морозиво з низьким вмістом жиру. Замініть насичені жири моно- та поліненасиченими жирами. З рослинних жирів обирайте оливкову, соняшникову та соєву олію. Намагайтесь не смажити у фритюрі;
 - б) вживайте меншу кількість м'яса та птиці, обирайте м'ясо з невеликим вмістом жиру та курятину без шкірки, збільшіть кількість вживання риби;
 - в) споживайте меншу кількість насичених жирів та трансжирів, які використовуються під час смаження та приготування фаст-фуду.
- 3. Збільшуйте кількість вживаних розчинних волокон.**

Продуктів, що багаті на розчинні волокна, таких як боби, горіхи та зерна. Вівсяні, рисові висівки та ячмінь також є джерелом розчинних волокон, як і фрукти та овочі.

Гіпертензія під контролем

Фармак®
www.farmak.ua



4. **Вживайте більше продуктів на основі соєвих бобів, наприклад, соєві напої, соєве борошно та вегетаріанські продукти.** Заміна тваринних протеїнів соєвими протеїнами може значно знизити рівень холестерину в крові, а також рівень ліпопротеїнів низької щільності («поганий» холестерин) та тригліцеридів в крові, в той час як рівень ліпопротеїнів високої щільності («хороший» холестерин) залишається в нормі. Для досягнення максимальних результатів вживайте хоча б 25 г соєвих протеїнів щодня (за 3–4 прийоми їжі).
5. **Намагайтесь вживати 2 страви з фруктів та 5 страв із овочів щодня.** Ці продукти також багаті на цінні антиоксиданти.
6. **Обмежте вживання холестерину до 300 мг на добу.** Він входить до складу продуктів тваринного походження. Продукти рослинного походження не містять холестерину. Американська асоціація серця рекомендує обмежити вживання холестерину до 300 мг на добу.
7. **Розплануйте режим вживання їжі протягом дня.** Розподіліть його на 5–6 невеликих, а не на 2–3 об'ємні прийоми їжі. Вживання невеликих порцій, а не надмірне споживання їжі сприяє зниженню рівня холестерину.



4. **Вживайте більше продуктів на основі соєвих бобів, наприклад, соєві напої, соєве борошно та вегетаріанські продукти.** Заміна тваринних протеїнів соєвими протеїнами може значно знизити рівень холестерину в крові, а також рівень ліпопротеїнів низької щільності («поганий» холестерин) та тригліцеридів в крові, в той час як рівень ліпопротеїнів високої щільності («хороший» холестерин) залишається в нормі. Для досягнення максимальних результатів вживайте хоча б 25 г соєвих протеїнів щодня (за 3–4 прийоми їжі).
5. **Намагайтесь вживати 2 страви з фруктів та 5 страв із овочів щодня.** Ці продукти також багаті на цінні антиоксиданти.
6. **Обмежте вживання холестерину до 300 мг на добу.** Він входить до складу продуктів тваринного походження. Продукти рослинного походження не містять холестерину. Американська асоціація серця рекомендує обмежити вживання холестерину до 300 мг на добу.
7. **Розплануйте режим вживання їжі протягом дня.** Розподіліть його на 5–6 невеликих, а не на 2–3 об'ємні прийоми їжі. Вживання невеликих порцій, а не надмірне споживання їжі сприяє зниженню рівня холестерину.