

Холестерин

Презентация Ивановой
Екатерины

Что такое холестерин?

Полициклический спирт из группы стеридов, содержащийся в тканях животных (в том числе в нервной ткани, желчи, кожном сале).

Холестерин-жёлтое, вязкое и жирное вещество в крови-одна из причин того, что артерии становятся складом биологического мусора. Но с холестерином не всё так просто. Некоторые его компоненты опасны для артерий, а некоторые-полезны.

Виды холестерина

Существуют 2 вида холестерина: LDL и HDL. LDL - "плохое" вещество, которое засоряет артерии. "хороший" HDL борется с "негодяем" LDL и отправляет его в печень, где тот уничтожается.

Витамин С

Продукты содержащие витамины С и Е называются антихолестериновыми. Витамин С лишает холестерин опасных свойств двумя важными способами. Во-первых, он защищает HDL, который постоянно очищает артерии от мусора. Во-вторых, как и витамин Е, он эффективно тормозит химическое превращение холестерина LDL, разрушающее артерии.

Если принимать около 180мг витамина в день уровень HDL увеличивается на 11%.

2 апельсина в день способны лишить LDL засорению артерий.

Время пить чай

Две-три чашки зелёного или чёрного чая в день(с кофеином или без)должны по мнению экспертов,улучшить холестериновый состав крови.

Яблоки

Яблоки и другие продукты, содержащие много растворимой клетчатки под названием пектин, тоже помогают снизить уровень холестерина в крови.

Загадкой для учёных остаётся то, что целое яблоко снижает холестерин более эффективно, чем должно это сделать, судя по содержанию пектина.

Морковь

Морковь, несомненно, поможет снизить уровень вредного холестерина и повысить уровень полезного.

Клетчатка содержащаяся в двух морковках, при ежедневном употреблении может снизить уровень холестерина на 10-20%.

Кальций

Кальций также помогает бороться

