

Холестерин

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

Холестерин — это жироподобное вещество, необходимое для работы организма. Он вырабатывается в печени и содержится в продуктах животного происхождения, таких как мясо, яйца, молочные продукты, масло и сало.

Высокий уровень холестерина в крови опасен и может увеличить вероятность развития заболеваний сердца. У вас может быть высокий уровень холестерина, если:

- Ваш организм вырабатывает слишком много холестерина
- Вы едите продукты с высоким содержанием холестерина и насыщенных жиров
- У вас диабет, пониженная функция щитовидной железы (гипотиреоз) или заболевание почек

В крови содержится 3 основных вида жиров:

- **Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП):** Это «хороший» холестерин, который способствует возврату лишнего холестерина в печень и его выводу из организма.
- **Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП):** Это «плохой» холестерин, который оседает на стенках сосудов, что может привести к сужению просвета сосудов и ухудшению кровотока.
- **Триглицериды:** Употребление большого количества углеводов может привести к повышению уровня триглицеридов. Высокий уровень триглицеридов вызывает заболевания сердца, инсульт и диабет.

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.

Уровень жиров в крови определяется по анализу крови. Результаты анализа покажут:

Общий уровень холестерина в крови

- Норма — менее 200 единиц.
- Если уровень холестерина превышает 200, врач назначит вам анализ на ЛПВП, ЛПНП и триглицериды.

Уровень ЛПВП в крови

Это так называемый «хороший» холестерин. Чем выше уровень, тем лучше.

- Норма — не менее 60 единиц.
- Поговорите с врачом о назначении лечения, если ваш уровень менее 40.

Уровень ЛПНП в крови

Это так называемый «плохой» холестерин. Чем ниже уровень, тем лучше.

- Норма — менее 100 единиц.
- Если у вас недавно были проблемы с сердцем, врач может рекомендовать снизить ЛПНП до уровня менее 70.
- Поговорите с врачом о назначении лечения, если ваш уровень более 130.

Уровень триглицеридов в крови

- Норма — менее 150 единиц.
- Поговорите с врачом о назначении лечения, если ваш уровень более 200.

Чтобы снизить уровень холестерина в крови:

- Регулярно посещайте врача и проверяйте свой уровень холестерина.
- Поговорите с врачом, медсестрой или диетологом о назначении вам диеты и плана физических упражнений.

- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
 - Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
 - Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
 - Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
 - Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
 - Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.
- Если диеты и плана физических упражнений недостаточно, вам могут назначить лекарство.
 - Ешьте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки: цельнозерновых и бобовых продуктов, свежих фруктов и овощей.
 - Ограничьте потребление пищи с высоким содержанием холестерина, насыщенных и полиненасыщенных жиров: говядины, свинины, сыра, цельного молока и сала.
 - Увеличьте потребление нежирных продуктов, таких как куриная грудка без кожи, рыба и обезжиренное молоко.
 - Выбирайте продукты с высоким содержанием мононенасыщенных жиров, такие как орехи, оливковое масло или масло канолы.
 - Не жарьте пищу на сковороде, вместо этого запекайте ее в духовке, жарьте на открытом огне или гриле.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

Поговорите с врачом, медсестрой или диетологом, как контролировать уровень холестерина.