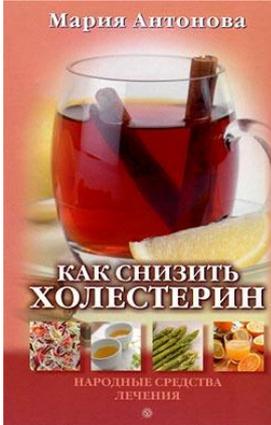


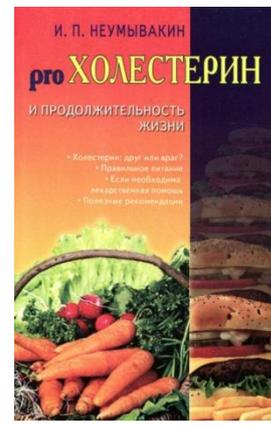
«Холестерин: великий и ужасный».

Ещё пару десятков лет назад холестерин считали крайне опасным соединением – причиной атеросклероза, ишемии тканей и всех вытекающих последствий. Поэтому питание, которое изобилует мясом, яйцами, молочными продуктами предлагали ограничивать, а то и вовсе исключить. Позднее столь категоричные заявления и рекомендации были смягчены, ведь холестерин нужен организму для синтеза гормонов, поэтому исключать такие продукты нельзя.

Чтобы понимать разницу между «плохим» и «хорошим» холестерином, нужно разобраться в особенностях его усвоения организмом.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему «плохого» и «хорошего» холестерина. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Антонова, М.А. Как снизить холестерин : народные средства лечения / М.А. Антонова. – СПб. : Вектор, 2011. - 92, [1] с. - (Народный лечебник).</p> <p>Повышение уровня холестерина расценивается как фактор риска развития атеросклероза, образования камней в желчном пузыре, возникновения различных нарушений в работе сердца и других заболеваний. Причинами высокого уровня холестерина может стать неправильное питание, нарушение обмена веществ и другие факторы, выявить которые необходимо для эффективного и правильного лечения. Снижение холестерина относительно нормы также вредит здоровью - просто от повышения страдает гораздо большее число людей, особенно пожилых. Прочитав эту книгу, вы узнаете, что такое холестерин, для чего он нужен организму и как поддерживать его нормальный уровень в любом возрасте.</p> <p>Книгу можно прочитать здесь: http://paralife.narod.ru/nedugi/xolesterin/antonova-00-kak-snizit-xolesterin.htm#vvedenie</p>
	<p>Боуден, Д. Вся правда о холестерине, или Что на самом деле вызывает заболевания сердца и сосудов / Д. Боуден, С. Синатра ; [пер. с англ. А.С. Сердюка]. – М. : Эксмо, 2014. - 428, [1] с.</p> <p>Болезни сердца являются главной причиной смертей в современном мире. Мы привыкли винить в их возникновении холестерин, пытаемся все сделать, чтобы понизить его уровень и пр. Однако нам и в голову не приходит, что на самом деле холестерин не так и вреден, более того, его нехватка в организме даже опасна. Кому выгодна такая дезинформация и как мы можем защитить себя и своих близких от кардиозаболеваний - всё это и многое другое вы узнаете из этой книги.</p>
	<p>Вейсман, М.Г. Холестерин - в норме! : сделайте все правильно! / М.Г. Вейсман, О.В. Ефремов. – СПб. : Вектор, 2013. - 158, [1] с. - (Здоровье на все 100!).</p> <p>Тема холестерина, его роли в организме и нормы его содержания в продуктах достаточно сложна. Во всяком случае, неоднозначна. С одной стороны, всем известно, что к атеросклерозу, ишемии, инфаркту и инсульту приводит именно сужение просвета сосуда. С другой - смертность от атеросклероза среди людей с низким холестерином оказалась значительно выше, чем среди людей с нормальным и высоким его уровнем. Наука зашла в тупик... Авторы книги постарались разобраться во всех аспектах проблемы. Разобраться непредвзято и подробно, чтобы помочь читателям понять, что же такое холестерин и какова его роль в жизни человеческого организма.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=261104&p=1</p>

	<p>Ефремов, О.В. Холестерин : еще один великий обман : не все так плохо : новые данные / О.В. Ефремов. – СПб. : Вектор, 2011. - 158, [1] с. - (Здоровье на все 100!).</p> <p>Каждый имеет право знать правду - правду, основанную на фактах. Именно факты - в основе этой книги. Читатели узнают: какую роль на самом деле играет холестерин в нашем организме; чем грозит низкий уровень холестерина; каковы способы контроля уровня холестерина; разоблачение «надувательства века»; что получило человечество вместо холестерина; кому, чем и насколько была выгодна «холестериновая война»?</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.rulit.me/books/holesterin-eshche-odin-velikij-obman-ne-vse-tak-ploho-novye-dannye-read-335275-1.html</p>
	<p>Зайцева, И.А. Лечебное питание при повышенном холестерине / И.А. Зайцева. – М. : РИПОЛ классик, 2011. - 187, [2] с. - (Здоровье и питание).</p> <p>Если вы интересуетесь информацией о здоровом образе жизни и стремитесь придерживаться его принципов, то, скорее всего, много слышали о холестерине. Статьи в газетах и на интернет-сайтах изобилуют утверждениями о том, как он вреден и к чему приводит переизбыток этого вещества в организме.</p> <p>Но так ли вреден холестерин, как принято считать, и стоит ли полностью исключать из рациона питания продукты, в которых он содержится? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдёте на страницах данной книги. Кроме того, в ней есть рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут вам поддерживать нормальный уровень холестерина в организме и попутно сбросить несколько лишних килограммов.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/irina-zayceva/lechebnoe-pitanie-pri-povyshennom-holesterine-2/</p>
	<p>Неумывакин, И.П. pro Холестерин и продолжительность жизни : [холестерин: друг или враг?, правильное питание, если необходима лекарственная помощь, полезные рекомендации] / И.П. Неумывакин. – М. ; СПб. : ДИЛЯ, 2020. - 119, [8] с. : ил., табл.</p> <p>Холестерин жизненно необходим для человека. В значительных количествах он содержится в нервной и жировой тканях, печени и других органах. Казалось бы, полезное вещество, но не всё так просто: избыточное содержание холестерина в организме приводит к развитию серьёзного заболевания - атеросклероза.</p> <p>В книге содержится информация о том, как уровень холестерина в крови связан с продолжительностью жизни, как можно нормализовать этот показатель и тем самым значительно увеличить срок жизни и повысить её качество. Дан обзор лекарственных средств, оздоравливающих диет, приводятся полезные рекомендации.</p>



Смирнова, М.А. Лечебное питание. Повышенный холестерин / М.А. Смирнова. – М. : Рипол классик, 2013. - 62, [1] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

Если вы заботитесь о своём здоровье, придерживаетесь принципов здорового образа жизни, то наверняка много слышали о проблемах, связанных с холестерином, которые с каждым днём становятся всё актуальнее. Холестерин повышает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы столкнулись с этой проблемой, то вам следует знать, что в повышении холестерина «виноваты» продукты, которые вы употребляете в пищу.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://kartaslov.ru/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD/1



Фадеева, А.Н. Холестерин : как победить атеросклероз? / А. Фадеева. – СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 124 с. : ил. - (Семейный доктор).

Холестерин жизненно необходим для человека. Он накапливается в нервной и жировой тканях, печени и других органах. Однако избыточное содержание холестерина в организме приводит к развитию серьёзного заболевания – атеросклероза, следствием которого является инфаркт миокарда. В книге содержится информация о том, как уровень холестерина в крови связан с продолжительностью жизни, как можно нормализовать этот показатель и тем самым значительно увеличить срок жизни и улучшить её качество.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/anastasiya-fadeeva/holesterin-kak-pobedit-ateroskleroz/>

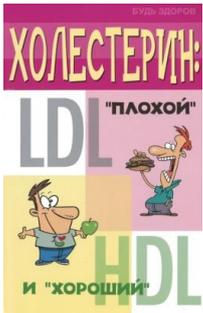
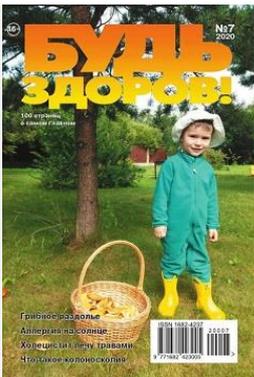
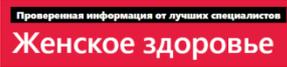


Холестерин : как очистить и защитить ваши сосуды / [сост.: А.Г. Мухин]. – М. : Центрполиграф, 2013. - 121, [1] с. - (Карманный целитель).

И популярные издания, и телепрограммы, посвящённые здоровью, объясняют нам, простым людям, что холестерин является главным виновником возникновения и развития атеросклероза – заболевания, которое рано или поздно приводит к стенокардии, инфарктам и инсультам. В результате всё чаще к холестерину начинают относиться как к яду, который ни в коем случае не должен попасть в наш драгоценный организм. Хотя в последнее время эти сведения всё же сопровождаются оговоркой, что есть холестерин плохой и хороший, но это только добавляет путаницы.

Эта книга даст вам исчерпывающую информацию о холестерине и множество советов, как выявить свои факторы риска, связанные с повышенным холестерином, и снизить их в ходе 12-недельной программы питания и физических нагрузок.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/a-muhin/holesterin-kak-ochistit-i-zaschitit-vashi-sosudy/>

	<p>Юраш, Н.И. Холестерин: «плохой» и «хороший» / Н.И. Юраш. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 126 с. : ил. - (Будь здоров!).</p> <p>Слово «холестерин» всё чаще звучит в нашей повседневной жизни. Даже на упаковках некоторых продуктов можно прочесть: «не содержит холестерина». Что это: монстр, которого нужно всячески бояться и избегать, или необходимое человеческому организму в разумных количествах вещество? Как появляется холестерин в организме? Какие продукты содержат холестерин? Какова его роль в организме? Нужно ли и как с ним бороться? На эти и другие вопросы, связанные с холестерином, даны подробные ответы в данной книге.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Агушина, Т. Инфаркт и инсульт повторно. Как избежать? / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 7. - С. 38-41. : фот.</p> <p>В России каждый пятый пациент, перенесший острый инфаркт, имеет высокий риск его повторного развития в течение первого же года после сердечно-сосудистого события. И роковую роль здесь играет высокий уровень так называемого «плохого» холестерина в крови. Холестерин тяжело поддается снижению. Единственный способ снизить риски рецидива - комплекс профилактических мер, который должен включать физическую активность, диету и постоянную лекарственную терапию гиполипидемическими препаратами - лекарствами, позволяющими контролировать и снижать уровень холестерина в крови и не дающими возможности дальнейшего прогрессирования атеросклероза.</p>
	<p>Владимирова, А. Холестерин и суставы / А. Владимирова // Женское здоровье. - 2015. - № 5. - С. 32-33.</p> <p>В последнее время врачи пересмотрели свои взгляды на природу артрозов и артритов. Оказывается, развитие этих недугов тесно связано с... поражением сосудов. Как в связи с этим меняются подходы к их лечению?</p> <p>Обновлённые рекомендации медиков на столичном конгрессе «Человек и лекарство» представил доктор медицинских наук, профессор кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи Московского государственного медико-стоматологического университета имени А.И. Евдокимова Антон Вячеславович Наумов.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/xolesterin-i-sustavy/</p>
	<p>Геня, Л. Высокий холестерин - по наследству? / Л. Геня // 60 лет - не возраст. - 2018. - № 3. - С. 25-29.</p> <p>Общеизвестно, что высокий уровень холестерина в крови является основным фактором риска формирования атеросклероза, а значит, и его тяжёлых осложнений, в том числе инфаркта миокарда и инсульта. Обычно повышение холестериновых показателей связывают с пожилым возрастом, неправильным питанием, ожирением. Но есть немало случаев, когда гиперхолестеринемия имеет генетический характер.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://www.3vozrast.ru/article/health/tchk/18032/</p>
	<p>Геня, Л. Зачем нужны статины? / Л. Геня // 60 лет - не возраст. - 2019. - № 7. - С. 10-15.</p> <p>Статины – препараты, снижающие содержание липопротеинов низкой плотности в крови и предотвращающие сосудистые катастрофы в результате закупорки кровеносных сосудов. Из материала вы узнаете, кому полезно и необходимо принимать статины, а кому они могут принести вред, а также - как отрегулировать свою диету в случае плохих анализов на холестерин.</p>

	<p>19 способов держать холестерин под контролем // Домашний очаг. - 2017. - № 3. - С. 150-152.</p> <p>Сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят миллионы жизней во всем мире. Между тем, для профилактики достаточно внести несложные изменения в ваш привычный образ жизни.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://www.goodhouse.ru/health/zdorovye/19-sposobov-derzhat-xolesterin-pod-kontrolem/</p>
	<p>Жарких, А. Насыщенные жиры: тревога отменяется? / А. Жарких // 60 лет - не возраст. - 2020. - № 1. - С. 46-50.</p> <p>Многие диетологи считают, что отказываться от насыщенных жиров нельзя, поскольку они необходимы для нашего здоровья, но употреблять их надо в умеренном количестве.</p>
	<p>Кириллов, В. Холестерин и образ жизни / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2020. - № 10. - С. 32-34. : фот.</p> <p>Холестерин - жироподобное вещество, которое жизненно необходимо человеку. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Когда холестерина в организме, в первую очередь, в крови человека становится слишком много, то из друга он превращается в смертельного врага. Первый звонок, сигнализирующий о риске развития атеросклероза кровеносных сосудов и перечисленных заболеваний, - повышенный уровень холестерина. У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30-40% меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.</p>
	<p>Федоров, А. Жирное и сладкое в деле о холестерине / А. Федоров // Здоровье. - 2019. - № 11 (761). - С. 56-57. : фот.</p> <p>Результат анализа на холестерин оказался повышенным? Самое время разобраться, не виновато ли в этом питание.</p> <p>Статью можно прочитать после авторизации здесь: https://kiozk.ru/article/zdorove/zirnoe-i-sladkoe-v-dele-o-holesterine</p>
	<p>Холестерин // Здоровье. - 2017. - № 11 (741). - С. 82-84. : фот.</p> <p>Мало кто знает, что это необходимое для нашего существования вещество становится опасным для здоровья только в определенных условиях. Учёные давно пытаются понять – в каких?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://jread.top/journal-health/28650-zdorove-11-2017.html</p>
	<p>Холестерин. Друг или враг // Здоровье. - 2021. - № 7-8. - С. 32-33.</p> <p>Рассмотрены причины повышения холестерина в организме человека. Освещены способы его уменьшения.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://catalog-n.com/zdorove-7-8-2021</p>
	<p>Холестериновый ликбез // Домашняя энциклопедия для вас. - 2020. - № 6. - С. 22. : фот.</p> <p>Уровень холестерина – один из параметров, который стоит контролировать наряду с уровнем артериального давления, сахара в крови и частоты пульса. Высокий уровень холестерина почти никак себя не проявляет, но он может нас убить – в прямом смысле этого слова. В статье приводятся 7 главных факторов о холестерине, которые стоит знать каждому человеку.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=1&*=7enL%2Bhxx6wwFkSfa%2Fzob9S9MMyp7InVybcI6Im</p>

	<p>показателями» на сайте газеты «Комсомольская правда» https://www.kp.ru/daily/26917.4/3963813/</p> <p>Новые исследования кардиологов: нет никаких доказательств, убедительно подтверждающих связь между высоким уровнем «плохого» холестерина и сердечно-сосудистыми заболеваниями.</p> <p>Разбираемся в последних научно-медицинских данных с руководителем Института персонализированной медицины Сеченовского университета, врачом-кардиологом Филиппом Копыловым.</p>
	<p>Статья В.В. Кузьминой «Норма холестерина в крови у женщин и мужчин по возрасту» на сайте «А я – здоров!» https://www.ayzdorov.ru/lechenie_xolesterin_chno.php</p> <p>Что может рассказать среднестатистический, обычный человек без медицинского образования о холестерине? Стоит спросить любого, как сразу же последует несколько стандартных выкладок, штампов и соображений. Холестерин может быть двух видов: «хорошим» и «плохим», холестерин является причиной атеросклероза, поскольку при накоплении он оседает на стенках сосудов и образует бляшки. На этом комплекс знаний простого обывателя заканчивается. Что из этих знаний истинно, что всего лишь домыслы, а чего сказано не было?</p>
	<p>Статья «Плохой и хороший холестерин. Что нужно знать о таком важном соединении» на сайте АиФ. Здоровье https://aif.ru/health/life/plohoj_i_horoshiy_holesterin_chno_nuzhno_znat_o_t_akom_vazhnom_soedinenii</p> <p>Самое известное медицинское словечко - «холестерин». Но чем больше мы о нём слышим, тем меньше знаем про него. Информационный шум окончательно запутал нас в этом вопросе. Как же нам быть?</p>
	<p>Статья «Раскрыты три «убийцы» холестерина» на сайте Лента.Ру https://lenta.ru/news/2021/09/16/holesterin/</p> <p>Британский врач Дебора Ли рассказала, какие продукты помогают быстро уменьшить уровень холестерина в крови. По её словам, они также снижают риск развития болезней сердца и сосудов.</p>
	<p>Статья врача М.Е. Тедеевой «Холестерин» на сайте Food and Health https://foodandhealth.ru/komponenty-pitaniya/holesterin/</p> <p>Это может вас удивить, но холестерин в организме - вовсе не так плохо, как принято считать. На самом деле это просто одно из веществ, которые производит наш организм для поддержания здорового состояния. Другой источник холестерина - пища, преимущественно животного происхождения. Но стоит заметить, что наша печень производит значительно больше холестерина, если в рационе присутствуют вредные транс-жиры.</p>