

## Холестерин: чего бояться.

Среди страшных слов, которых все боятся, которые у всех на слуху, и о сути которых **мало кто на самом деле знает**, одно из первых мест совершенно точно занимает холестерин.

Некоторые ворчат, мол, понавыдумывают химики-биологи страшных названий, и пугают народ зазря. Что вы! Это слово белое и пушистое. Химики зовут его иначе, совсем просто: (1 OR, 13R)- 10, 13-диметил-17-(6-метил-гептан-2-ил)-2,3,4,7,8,9,11,12,14,15,16,17 –додекагидро-1H-циклопента(а) фенантрен-3-ол. В общем, знакомьтесь: холестерин.

### Что такое холестерин.

Холестерин, или как его называют в англоязычных странах, холестерол –это **спирт**, если смотреть на него с точки зрения химика. С другой стороны, он **растворяется в жирах**. Когда холестерин выделили в XVIII веке, назвали жировоском, да и само название его означает «жирная желчь». Несмотря на то, что про него говорят много плохого, холестерин **организму необходим**. Он обеспечивает стабильность клеточных мембран, а, самое главное – именно из него вырабатываются и мужские, и жен-ские половые гормоны.

80 процентов холестерина мы производим сами, но 20 процентов все-таки приходится добирать с пищей.

### Хороший, плохой, злой.

И, тем не менее, проблемы от него бывают. Недаром медики говорят о хорошем и плохом холестерине. Итак, как же одно и то же вещество может хорошим и плохим одновременно? Дело в том, что холестерин **нерастворим в воде**. И доставлять его в ткани через кровь организм может, только связав с особыми белками-транспортёрами. Так называемыми липопротеинами.

Белки-транспортёры, образующие **водорастворимые комплексы** с холестерином, бывают разные. Есть белки большого размера (высокомолекулярные), так называемые липопротеины высокой плотности (ЛПВП). А есть белки поменьше, липопротеины низкой плотности (ЛПНП).

Разные белки по-разному разносят по крови холестерин. Те, что больше плотностью, переносят холестерин лучше и лучше доставляют его по назначению. А вот ЛПНП так и норовят свой груз оставить в клетках сосудов. Нерастворимый в крови холестерин **оседает на стенках кровеносных сосудов**, в итоге мы имеем что? Правильно – атеросклероз.

### **Что на самом деле плохо?**

Поэтому запомните важную вещь – сам по себе уровень холестерина в крови, которым часто пугают врачи, не говорит ни о чем. Плох не тот холестерин, что в крови, а тот, что оседает на стенках сосудов. Поэтому следить надо не только за количеством жира, поступающим в организм с пищей, но и **за его качеством**. Жирная рыба полезнее жирного мяса, а растительные масла вне конкуренции.

Впрочем, на всякий случай следить за тем, сколько холестерина поступает в организм, не помешает. На всякий случай. Лучше, если его в день будет **меньше, чем 300 миллиграммов**. Так по крайней мере рекомендует Всемирная организация здравоохранения.

Врач отделения функциональной диагностики  
УЗ «Минский консультационно-диагностический центр»  
Козик Нина