2011-07-19 **Холестерин - враг или труженик?**

Холестерин относится к **животным** жирам **(липидам) и** имеет важнейшее **значение** дл я всего организма.

Как правило, холестерину сопутствует эргостерин, превращающийся под воздействием ультрафиолетовых лучей в витамин Д, и его считают провитамином Дг, а сам холестерин про-витамином Дз. Из холестерина в печени синтезируются желчные кислоты, необходимые для эмульгации и абсорбции жиров в тонком кишечнике. Холестерин является предшественником регулирующих фундаментальные процессы жизнедеятельности организма стероидных гормонов коры надпочечников, а так же половых гормонов, Собственно говоря, половые гормоны пред-ставляют собой видоизменённый в процессе пищеварения холестерин. Свыше 8% плотного ве-щества мозга состоит из чистого холестерина. .

Холестерин присутствует в жирах только животного происхождения. Если производитель растительного масла указывает на этикетке своей продукции: «Продукт не содержит холестери-на», то это означает абсолютное неуважение **потребителя.** Воз можно, покупать такой продукт не стоит.

В этой связи особенно настораживают смеси масел без указания на этикетке ингредиен-тов, например, «Для салатов», «Растительное масло», и тем более «Оливковое» (прованское) стоимостью менее 100 рублей за стандартную (900г) упаковку.

Доказано, что суточная потребность организма человека в холестерине 500мг. Доказано, что лишь 2% содержащегося в пище холестерина усваивается организмом. Сколько же надо «за-глатывать» куриных яиц, свиного сала и сливочного масла с сахаром ежедневно, чтобы получить надлежащий холестерин? Десятки штук и килограммы. (Не проблеваться бы от такой «диеты»)

В конце 70-х во Франции было выявлено явление, получившее название «французский па-радокс». Состоит он в том, что французы, потребляющие пищу очень богатую холестерином, меньше других европейцев страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Измышлялись всяче-ские гипотезы, например, что французы традиционно пьют красное вино, которое защищает ар-терии. Однако эту «гипотезу» никто и нигде не пытается доказывать (кроме России, естественно).

Другой случай, В малопьющих Дании и Швейцарии съедают огромное количество сли-вочного масла и, однако, заболевания сердца у них отмечается значительно реже, чем **в** России, которой до европейского уровня потребления этого продукта ещё очень далеко.

Нам следует понять, что холестерин просто вещество, не плохое и не хорошее. Иска ть причину всех болезней в холестерине - «бред сивой кобылы», как и байка про «каплю никотина». В килограмме помидоров никотина столько же, сколько в пачке обычных сигарет. Однако ещё никто не решился написать на помидорах- «Минздрав предупреждает...», что килограмм поми-доров убьёт к чёртовой матери несчастную русскую лошадь

Переизбыток холестерина в организме - опасен, никто не спорит, но доказан факт, что недостаток его ещё опаснее.

Снижение необходимого уровня холестерина в организме значительно увеличивает коли-чество неврозов, приводит к раннему климаксу у женщин, к депрессии и импотенции у мужчин. Холестерин входит в состав клеточных мембран и обеспечивает деление клеток. Если ребёнок не получает с пищей холестерин, он перестаёт расти. Неполноценное питание ведёт к задержке ум-ственного развития, снижению иммунитета, склонности к аллергическим реакциям.

Холестериновый бум связан, в основном, с деятельностью производителей и продав□цов эрзац-жиров. Телевизионные «ужастики» доводят потребителя до состояния готовности съесть что угодно, лишь бы без холестерина.