Позади Встреча весны и масленичная неделя, за которую мы традиционно съедаем огромное количество блинов, хотя всем хорошо известно, что блины – жирная пища, которую трудно назвать полезной. 14 марта на площади Конституции ГБУЗ « Центром медицинской профилактики» с привлечением студентов 4 курса Михайловского мед училища   была организована акция «Масленица  без вреда», где жителям города Михайловки рассказывали о здоровом образе жизни и своевременном обращении к врачам для обследования и профилактики заболеваний, связанных с большим потреблением жирной пищи. Кроме лишних сантиметров на талии, блины опасны из-за  холестерина.Существуют **факторы риска развития «холестериновых» болезней, среди которых:**

– **Сидячий образ жизни**. Недостаточное количество физических упражнений приводит к накоплению «вредного» холестерина  и последующему риску возникновения сердечно -сосудистых заболеваний.

Что делать? Если времени и сил для интенсивных занятий спортом нет, просто добавьте к своему ежедневному расписанию 30–40 минут ходьбы и пользуйтесь лестницами вместо лифтов.

– **Лишний вес**. Высокий уровень холестерина часто связан с избыточным весом. Ожирение является предвестником потенциальных сердечно-сосудистых заболеваний.

Что делать? Как известно, чтобы избавиться от лишнего веса, нужно первым делом – похудеть.лохой холестерин жидкий и липкий, поэтому он, выходя из печени, разносится по сосудам и прилипает к их стенкам, особенно в тех местах, где имеются повреждения, изношенные участки и неровности. Разумеется, чем старше человек, тем больше у него таких дефектов, и тем выше риск образования холестериновых бляшек.**Курение**. Увеличивает вязкость крови и способствует сужению артерий, что негативно сказывается на уровне холестерина и способствует появлению болезней сердца.

Что делать? Как можно скорее отказаться от вредной привычки.

– **Потребление продуктов с высоким содержанием холестерина** и насыщенных жиров. Повышает уровень «плохого» холестерина.

Что делать? Если хотите уберечь своё сердце – следите за тем, что вы едите. Жирная свинина, говядина и телятина – источник вредных моножиров. Остерегайтесь молочных продуктов повышенной жирности – особенно масла, маргарина и сыра. Читайте этикетки: если в состав продукта входит кокосовое или пальм**Курение**. Увеличивает вязкость крови и способствует сужению артерий, что негативно сказывается на уровне холестерина и способствует появлению болезней сердца.

Что делать? Как можно скорее отказаться от вредной привычки.

– **Потребление продуктов с высоким содержанием холестерина** и насыщенных жиров. Повышает уровень «плохого» холестерина.

Что делать? Если хотите уберечь своё сердце – следите за тем, что вы едите. Жирная свинина, говядина и телятина – источник вредных моножиров. Остерегайтесь молочных продуктов повышенной жирности – особенно масла, маргарина и сыра. Читайте этикетки: если в состав продукта входит кокосовое или пальмовое масло – ни покупать, ни есть его не стоит.

– **Наследственность**. Если у ваших родителей или других родственников повышенный уровень холестерина, то вы автоматически попадаете в группу риска.

Что делать? Регулярно проверять уровень холестерина в крови.

– **Возраст старше 50**. После 20 лет уровень холестерина начинает медленно расти, вне зависимости от питания и телосложения. У мужчин после 50 лет холестерин останавливается на достигнутом к этому времени уровне. У женщин холестерин остаётся на достаточно низком уровне вплоть до менопаузы, после чего резко растёт.

Если вы попадаете хоть в одну группу риска, то стоит относиться внимательнее к тому, что вы едите, и, конечно, не перебарщивать с жирным, вкусным и сладким – ни в будни, ни в праздники. Правильная диета поможет подтянуть до нормы полезный холестерин и до минимума извести вредный**Молочные продукты**. Молоко, сыр, сливки и другие молочные продукты выбирайте пониженной жирности – жирное молоко очень богато холестерином.

**Красное мясо**. Забудьте о свинине и говядине, идеальный вариант – белое мясо птицы, особенно индейки, которая считается самой диетической.

**Мясные субпродукты**. Потребление колбас, копчёностей, паштетов, сала и икры лучше свести к минимуму.**Маргарин**. В основном маргарин делают на основе транс-жиров, которые, по подсчётам американских статистов, убивают около 150 000 человек в год только в Соединённых Штатах.

**Фаст-фуд**. Продукты быстрого приготовления содержат те же транс-жиры – это поп-корн, пончики, чипсы, жареная картошка.

**Яйца** рекомендуется также ограничить и есть не более 2–3 штук в неделю.

Лучше не съесть лишний блинчик или отказаться от слишком жирной и сладкой начинки, чем потом бороться с лишними килограммами на бёдрах или ощутить на себе всю силу действия «плохого» холестерина.