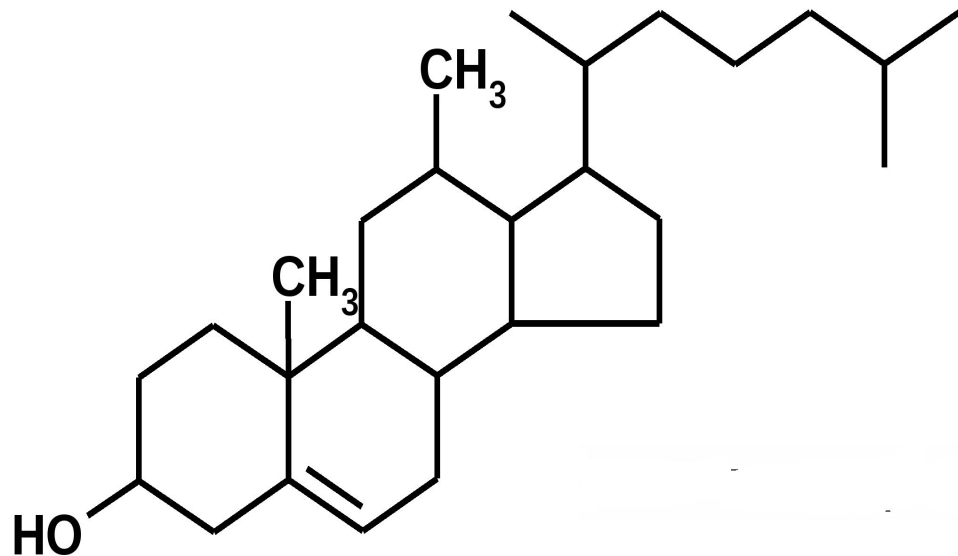


coralclub

Внимание: холестерин

Материал подготовлен врачом-нутрициологом
Еленой Мановской



Холестерин был объявлен врагом № 1 в сердечно-сосудистых заболеваниях.

Это повлекло повальное увлечение безжировыми диетами и обезжиренными продуктами.

Так ли полезны безжировые диеты на самом деле?

Что такое холестерин?

Что такое хороший и плохой холестерин?

Расскажем, почему не нужно бояться жира, и выбрасывать яичный желток и садиться на безжировую диету.

- ✓ Синтез гормонов
- ✓ Синтез витамина D
- ✓ Важный компонент печени
- ✓ Входит в состав всех тканей
- ✓ Формирует клеточные мембраны
- ✓ Поддерживает каркас тела

Показатель

Высокий холестерин

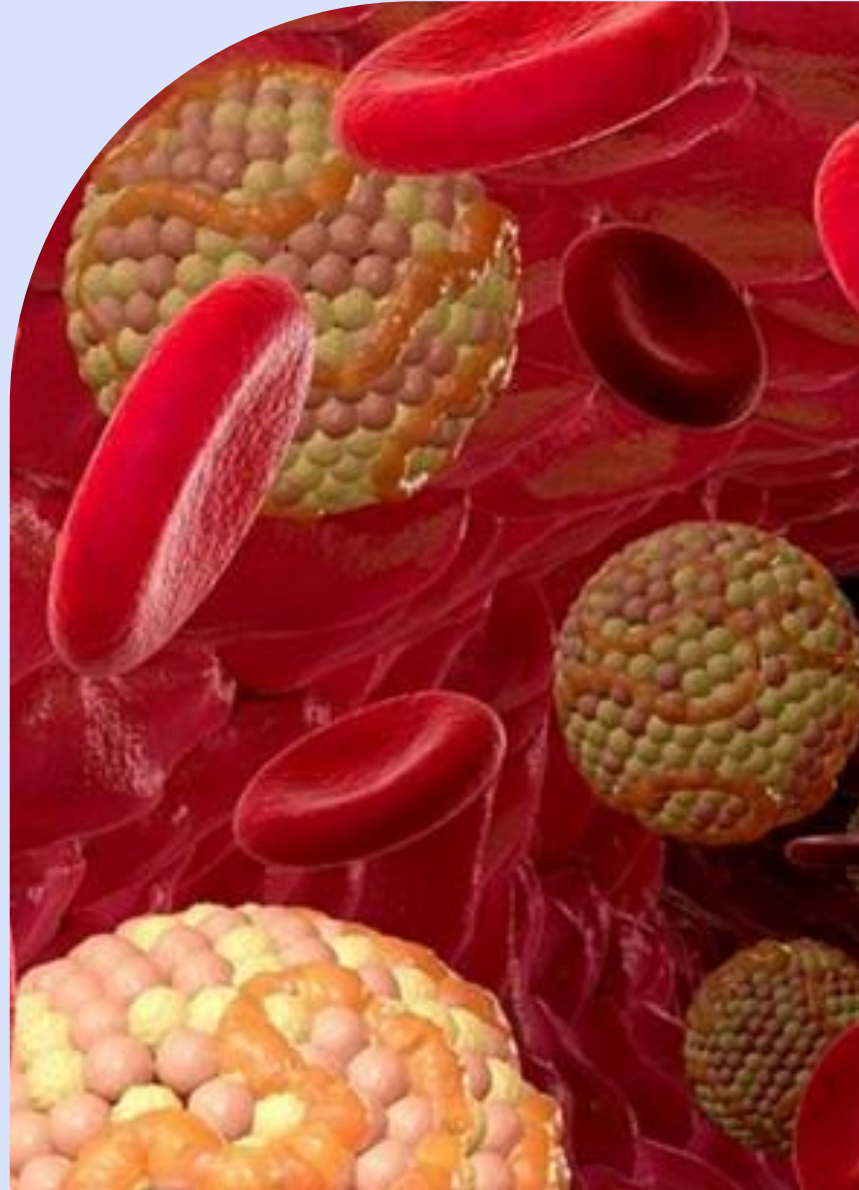
Жирная свинина
Печень, почки, мозги
Сосиски, колбаса, бекон
Креветки, кальмары
Яичный желток
Черная и красная икра
Жирная сметана, сыр
Пирожные с кремом
Сливочное масло
Сало

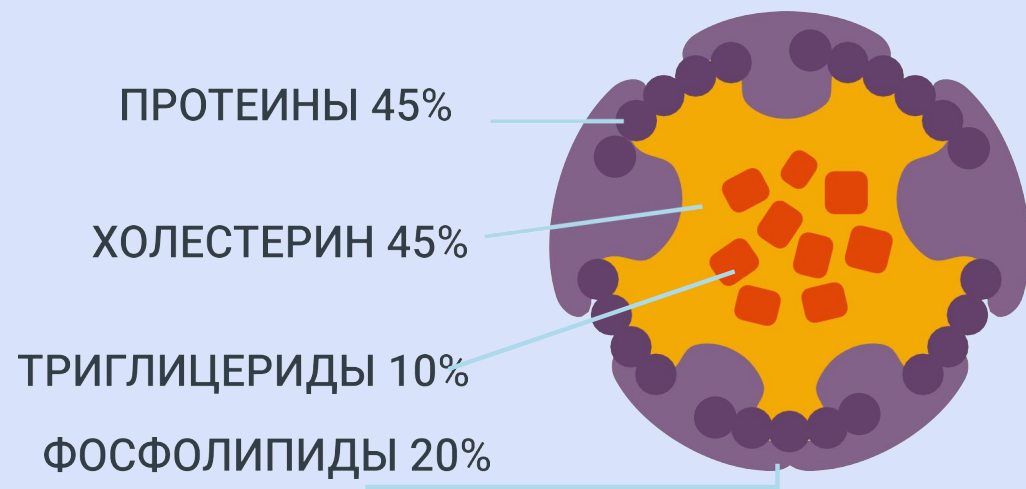
Низкий холестерин

Курица, индейка
Морская рыба
Мидии
Яичный белок
Овощи и фрукты
Йогурт
Овсяное печенье
Сухой бисквит

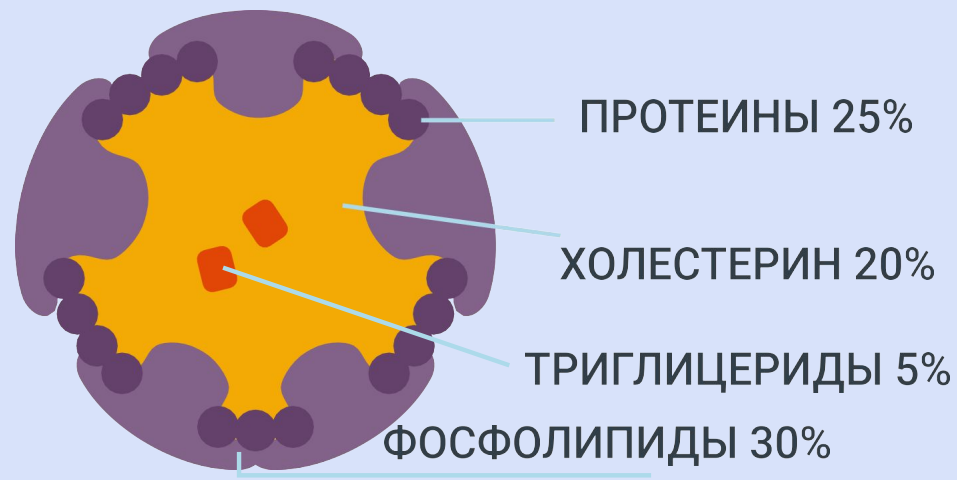
Липопротеины

Холестерин плохо растворим в воде, поэтому в чистом виде он не может доставляться к тканям организма при помощи основанной на воде крови. Вместо этого холестерин в крови находится в виде хорошо растворимых комплексных соединений с особыми белками-транспортерами (аполипопротеинами). Такие комплексные соединения называются липопротеинами.





ЛПВП – «хороший» холестерин



ЛПНП – «плохой» холестерин

- ✓ Достаточное количество белка
- ✓ Достаточное количество витаминов
- ✓ Активный образ жизни
- ✓ Употребление полезных жиров
- ✓ Нормальный вес тела

показатель	норма
Общий холестерин	3,2-5,6 ммоль/л
Триглицериды	0,41-1,8 ммоль/л
ПНП	
- мужчины	2,25-4,82 ммоль/л
- женщины	1,92-4,51ммоль/л
ЛПВП	
- мужчины	0,7-1,73 ммоль/л
- женщины	0,86-2,28 ммоль/л
ЛПОНП	0,26-1,04 ммоль/л
Коэффициент атерогенности	2,2-3,5

Что снижает уровень общего холестерина

- Положение лежа

- Препараты

Аллопуринол, клофибрат, колхицин, противогрибковые препараты, статины, холестирамин, эритромицин, эстрогены

- Интенсивная физическая нагрузка

- Диета с высоким ПНЖК

- Заболевания печени, костного мозга

- Повышенная функция щитовидной железы (гипертериоз)

- Нарушения всасывания в кишечнике

- Фолиево – или В 12-дефицитная анемия

- Ожоги

- Туберкулез

- Инфекции

- Хроническая обструктивная болезнь

coralclub

Продукты Coral Club



Pau D`Arco Mate

(90 капсул)

Экстракт листьев мате и оливы
защищает кровеносные сосуды,
укрепляет иммунитет, повышает
жизненные силы организма.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО



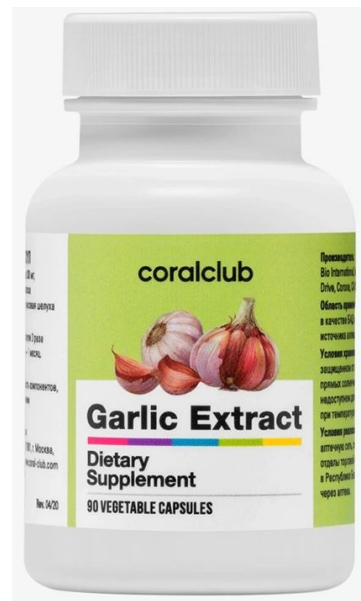
Подходит для
вегетарианцев

Garlic Extract

(90 растительных капсул)

Источник ценного активного вещества — фитонцида аллицина, который обеспечивает основные полезные действия чеснока: активирует иммунитет, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, регулирует уровень холестерина.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО



Подходит для
вегетарианцев

O!mega-3 TG

(90 капсул)

Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 в восстановленной триглицеридной форме. Эта форма близка к природной, но отличается высокой концентрацией омега-3. С O!Mega-3 TG вам будет легче поддерживать здоровый ритм жизни!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО

Coral Lecithin

(120 капсул)

Источник фосфатидилхолина — основной составляющей всех клеточных оболочек организма человека. Также является предшественником холина, улучшающего обменные процессы в нервной ткани и клетках головного мозга. Необходим организму на протяжении всей жизни.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Содержит сою



Не содержит
ГМО

Ultimate Max

(60 растительных капсул)

Помогает нормализовать витаминно-минеральный баланс в организме,
укрепить иммунитет,
повысить работоспособность и
жизненный тонус,
продлить активное долголетие.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

Yummy Vits

(30 жевательных пластинок)

Витаминно-минеральный комплекс нового поколения в форме жевательных пастилок создан с применением технологии ConCordix для обеспечения высокой биодоступности активных компонентов состава.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО



Coral Taurine

(60 капсул)

Таурин содержится только в животных продуктах. Он также может синтезироваться в организме, но после 40 лет его выработка заметно ухудшается.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

Coral Artichoke

(90 капсул)

Растительные гепатопротекторы — экстракт артишока и экстракт расторопши в сочетании с экстрактом одуванчика и бетаином защищают печень и способствуют ее очищению от токсинов. Продукт будет полезен жителям мегаполисов, курящим и тем, кто избыточно потребляет алкоголь, жирную и острую пищу.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО

Zaferan

(60 капсул)

Источник куркумина — экстракта из корня тропического растения куркума. Куркумин сокращает проявления диспепсии, нормализует работу печени и желчного пузыря. Облегчает состояние при воспалительных заболеваниях суставов.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО

Липосомальный Витамин С

(100 мл)

Все ценные свойства витамина С в максимально биодоступной и безопасной форме. За счет технологии липосомального инкапсулирования жизненно важный витамин усваивается лучше и не вызывает побочных эффектов со стороны пищеварительного тракта.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Подходит для
вегетарианцев

coralclub

**С заботой
о вас!**

