**Здоровый образ жизни** - эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), обусловленных атеросклерозом сосудов: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей (тяжелые боли при ходьбе, гангренозные язвы).

**Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:**

1. Повышенный уровень ХОЛЕСТЕРИНА в крови  (ХС) за счет увеличения «плохого» ХС (входит в состав ХС ЛНП и ХС ЛОНП) и снижения «хорошего» ХС (ХС ЛВП). «Плохой» ХС способствует формированию атеросклеротических бляшек, «хороший» ХС задерживает рост атеросклеротических бляшек, удаляет избыток ХС из тканей.

2. Повышенное артериальное давление (АД).

3. Курение.

**Методы комплексной профилактики ССЗ:**

* поддержание уровня ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями или/и сахарным диабетом;
* поддержание уровня АД не выше 140/90 мм рт.ст.;
* отказ от курения;
* обеспечение достаточной физической нагрузкой (ходьба, плавание и др. 4-5 раз в неделю по 30 мин).

**Правильное питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни.** Здоровое питание способствует коррекции нарушений профиля ХС в крови и снижению АД, оно является соратником и помощником их лекарственного лечения.

**Основные правила диеты, снижающей риск сердечно-сосудистых заболеваний:**

* снижение избыточного веса, определяемого по величине отношения вес в кг/рост (м)2, необходимо при величине этого отношения более 27 кг/м2, особенно при окружности талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин. Наиболее эффективно достигается снижением потребления жиров и простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок (ходьба, спорт);
* большую часть калорийности питания - 50-60% должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки (в том числе водорастворимой). Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят ХС из кишечника. Потребление простых углеводов (сахара, меда) - не более 30-40 г в сутки;
* белок должен составлять не менее 10-20% калорийности, т.е. 100-120 г в сутки, в том числе растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи;
* необходимо обеспечение организма витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой;
* потребление жира должно соответствовать примерно 30% калорийности питания, при нормальном весе для мужчин это 75-90 г, для женщин - 50-65 г с сутки. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) - 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. Это растительные масла (необходимы и подсолнечное, и оливковое) и жир рыбы. Ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них ХС.

*В последние десятилетия появились основательные научные данные о некоторых особенно «атерогенных» жирах, то есть способствующих развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний сосудов и сердца. К таким веществам относятся так называемые  транс-изомеры жирных кислот, то есть жирные кислоты с изменённой по сравнению с наиболее распространённой в природе пространственной структурой.Потребление транс-форм жирных кислот сопряжено с повышенным риском ишемической болезни сердца, это  доказано в ряде научных профилактических программ.*

*По рекомендациям ВОЗ в питании не должно быть более 1% транс-форм жирных кислот,но пока в нашей стране количество транс-изомеров даже не выносится на этикетки жировых продуктов, что было бы чрезвычайно целесообразным для людей и медицинской общественности, стремящихся к оздоровлению питания.*

*Известно, что в  натуральных, не прошедших специальную обработку растительных жирах (маслах) содержатся только цис-изомеры жирных кислот, которые не оказывают неблагоприятного действия на сосуды. В сливочном масле количество транс-изомеров составляет 5-8%. Основная опасность образования значительного количества (до 48%) транс-изомеров связана с производством маргаринов, которые получают старым способом пропускания водорода через жидкое растительное (например, подсолнечное) масло при высокой температуре. Употребление в пишу таких маргаринов многократно повышает риск развития атеросклероза.*

*В настоящее время разработан и используется некоторыми производителями  другой способ получения похожих на сливочное масло растительно-жировых спредов,  при котором  транс-изомеры жирных кислот не образуются. Он заключается в интенсивном смешивании  растительных жидких масел (подсолнечное, соевое) с  растительными, но твёрдыми маслами (пальмовое, кокосовое) без нагревания. Вследствие такой технологии получается продукт, не содержащий ни холестерина, ни транс-изомеров - жировой продукт, отвечающий требованиям здорового питания.*

**Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией**

Если у Вас бывают эпизоды повышения давления (> 140/90 мм рт. ст.):

* исключите избыточное потребление алкоголя (не больше 70 г водки или 250 г сухого вина в день);
* ограничьте потребление соли и продуктов, богатых натрием. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок;
* увеличьте потребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, а также молоко, мясо, бобовые, зерновые, в первую очередь овес и орехи).

*(Текст подготовлен по материалам профессора Перовой Н.В., отдел биохимических маркеров хронических неинфекционных заболеваний ГНИЦПМ)*