

КОМПОНЕНТИ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ З ХОЛЕСТЕРИНОЗНИЖУЮЧОЮ ДІЄЮ

Гершун В. С., аспірант

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **Дубініна А.А.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

На початку ХХІ століття головною причиною смертності та інвалідності в розвинених країнах стали серцево-судинні захворювання. Встановлено, що майже всі серцеві захворювання так чи інакше пов'язані з виникненням атеросклерозу, однією з причин розвитку якого є підвищений рівень холестерину у крові. Для того, щоб призупинити відкладання холестерину в кровоносних судинах треба обмежити вживання продуктів, які містять багато холестерину та постійно включати до раціону харчування продукти, що знижують його рівень у крові. До таких продуктів належать, перш за все, рослини, які мають у своєму складі багато корисних компонентів, що характеризуються протисклеротичною дією. До таких компонентів належать:

- фітостероли, які за хімічною структурною формулою дуже схожі на тваринний холестерин, вони мають стероїдну природу та відрізняються лише боковим ланцюгом. Внаслідок відмінностей на молекулярному рівні всмоктування холестерину в кишечнику ефективно блокується фітостеролами, знижуючи тим самим абсорбцію холестерину і покращуючи його виведенню з організму;

- харчові волокна, механізм холестеринознижуючої дії яких пов'язаний з тим, що вони необоротно зв'язують жовчні кислоти і виводять їх з організму. Це, у свою чергу, стимулює синтез жирних кислот у печінці, підсилюючи окиснення холестерину;

- ненасичені жирні кислоти, які значно впливають на окиснення ЛПНЩ, підвищення рівня яких в крові сприяє розвитку атеросклерозу. Вони одночасно знижують вміст ЛПНЩ і підвищують рівень ЛПВЩ;

- есенціальні фосфоліпіди, які є одним з основних структурних компонентів біологічних мембран. Вони здатні витягувати холестерин як з атеросклеротичних бляшок, так і з клітинних мембран, у випадку надмірного нагромадження в них холестерину;

- деякі вітаміни (ніацин, токоферол, вітамін С) та мінеральні компоненти (кальцій, магній, марганець, селен, хром), які впливають на холестериновий обмін і сприяють нормалізації рівня холестерину в крові.

Отже, при вживанні продуктів рослинного походження знижується концентрація загального холестерину і ЛПНЩ в крові, а регулярне вживання рослинної їжі може зупинити атеросклеротичний процес.