



О существовании холестерина человечеству известно примерно лет двести, однако, о его опасности для здоровья активно начали говорить в последние годы. В продаже появились специальные [лекарства статины от холестерина, список](#) которых можно уточнить на сайте «Народные средства», однако, принимать их стоит только лишь после получения на то одобрения со стороны вашего лечащего доктора. Выяснить насколько угрожает вашему здоровью «плохой» холестерин можно только после получения результатов крови, сданный на специальный анализ, который в свою очередь будет проведён профессионалами в лабораторных условиях.

### Чем опасен «плохой» холестерин

Интерес к холестерину, безусловно, возник благодаря появлению новых технологий и исследований в медицинской сфере, в настоящее время специалистам прекрасно известно о существовании «плохого» и «хорошего» холестерина. Среди же обычных людей, следить за уровнем «плохого» холестерина в своём организме стало не столько полезным занятием, сколько модным. Но, как бы там не было, определение уровня холестерина позволяет на ранних стадиях предотвратить прогрессирование серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку именно «плохой» холестерин способствует закупорке вен и артерий в нашем организме.

Отметим, согласно результатам, многих научных исследований организм любого человека в сутки самостоятельно производит до 5 миллиграмм «плохого» холестерина, который представляет собой жироподобное вещество, причём жизненно необходимое для нас. Примерно 80 процентов произведённого холестерина усваивается организмом, остальные либо выводятся из него, либо накапливаются на стенках сосудов. В организме здорового взрослого человека находится около двухсот граммов холестерина, в основном в головном мозге, а также в нервной ткани. В принципе, считать холестерин «злом» не стоит, однако, точно так же не стоит накапливать его, и в качестве профилактики можно стараться вести более активный образ жизни, употреблять в пищу больше овощей и фруктов, а также, отказаться от вредных привычек, в крайнем случае пить статины.