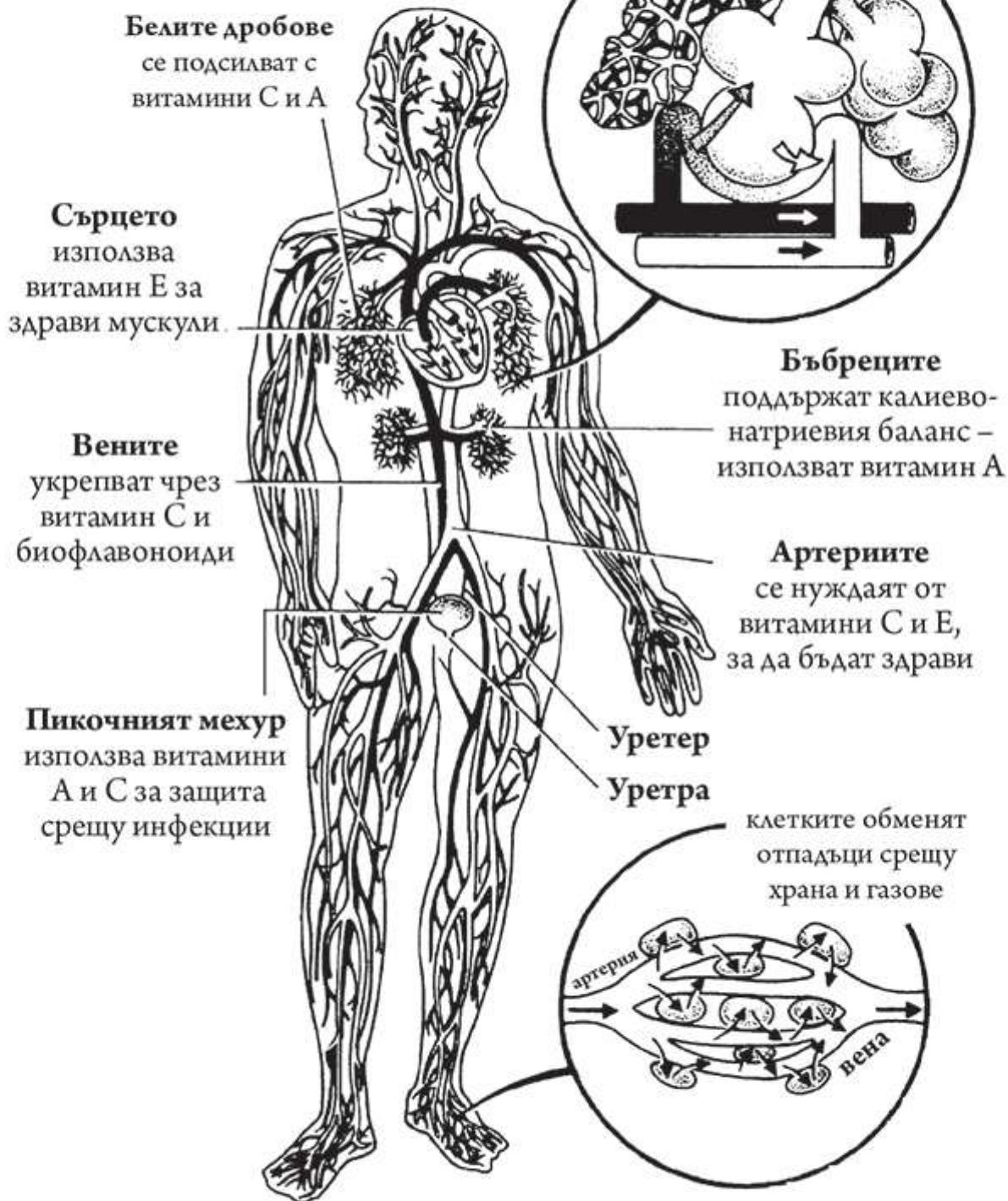


Детайл на въздушна торбичка
(алвеола) в белия дроб

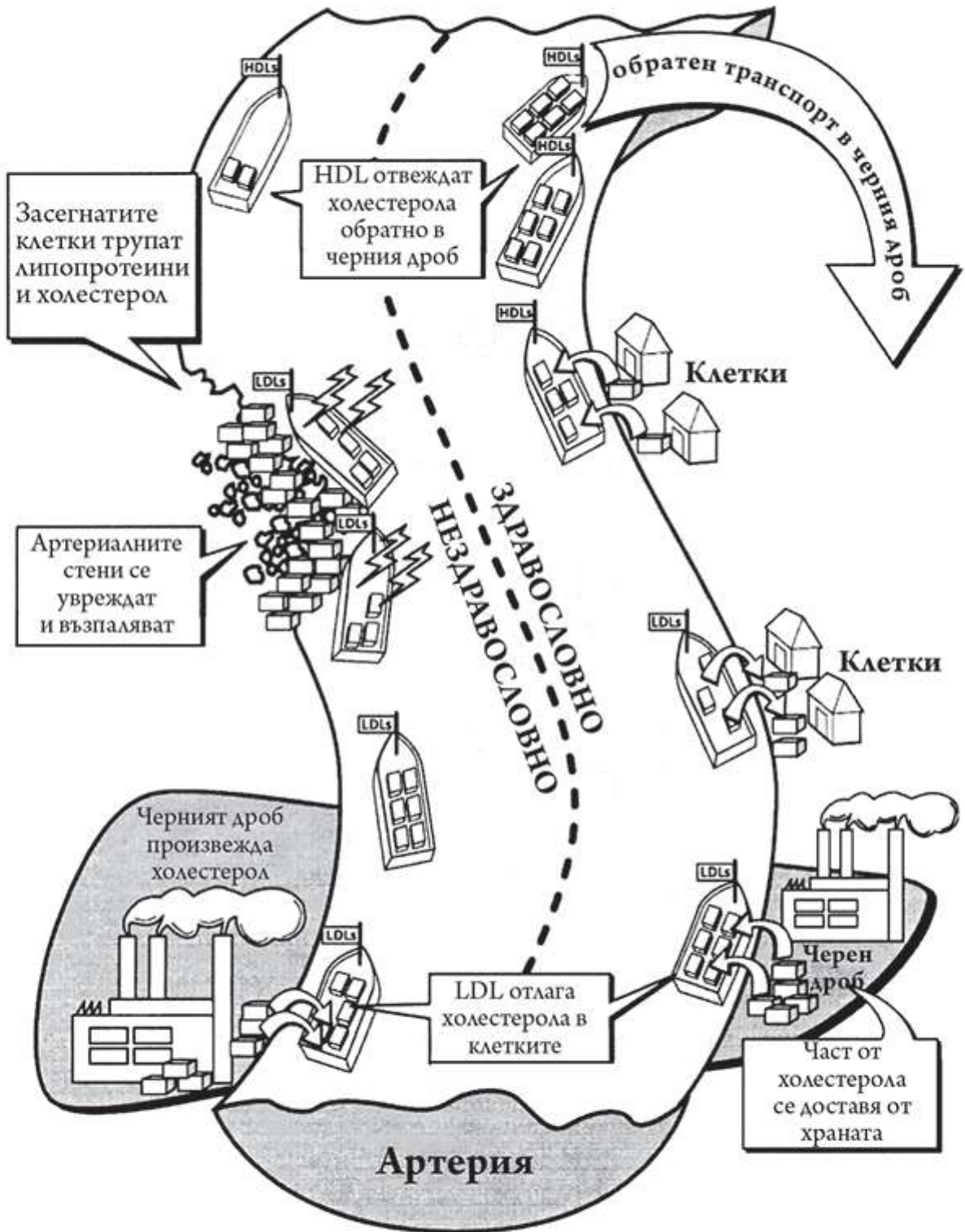


Сърдечно-съдовата система

боляване. Но най-показателен е видът му и начинът, по който тялото се освобождава от излишъка.

Ролята на холестерола

Холестеролът се синтезира в черния дроб и би трябвало отново да се върне там, след като е бил освободен в жлъчката, където се усвояват хранителните мазнини от чревния тракт, преди да се абсорбират от кръвния поток. Установено е, че липопротеините с ниска плътност (LDL) са отговорни за отлагането на холестерола в стените на артериите. От друга страна – липопротеините с висока плътност (HDL) гарантират, че холестеролът ще се върне в черния дроб, където да бъде разграден. Ето защо е добре да имате нисък LDL и висок HDL. Това би означавало, че повечето холестерол е бил качен на *кораба* на HDL, който може да го отстрани от артериите. Всъщност дори LDL холестеролът не е изцяло *лош* – част от него ни е необходим. Когато обаче е прекалено много, той става податлив на окисляване и гликация (разрушителен процес, свързан с излишъка на захар в кръвта) и тогава LDL-частиците не изглеждат или не функционират правилно. Иммунната система – вашата полиция, ги *арестува*, като ги поглъща с т.нар. *фагоцити*, които се препълват с мазнини и се превръщат в клетки с пяна, допринасящи за образуването на артериалната плака. Целият процес се нарича *атеросклероза*.



Транспорт на холестерола

един милион души, е установил, че хората с метаболитен синдром са изложени на двойно по-голям риск от сърдечно-съдово заболяване, инсулт или инфаркт, или на преждевременна смърт от тях¹¹. Затова е важно да съдействате за обръщането на тази тенденция – ще ви обясня как да го направите в Част II, III и IV. Главният и единствен ключ е да преминете на хранителен режим с нисък гликемичен товар – моя *Хранителен режим, приятел на сърцето*, за който ще говоря в Глава 8.

Глава 4

ЗАБЛУДАТА ЗА ХОЛЕСТЕРОЛА И МАЗНИНИТЕ

През 1913 г. руският учен д-р Аничков помислил, че е намерил отговора на въпроса какво причинява сърдечните заболявания. Той провел опит със зайци, които хранил с чист холестерол, пропускайки гребната подробност, че зайците са тревопасни и не могат да усвояват животински мазнини.

Тъй като било установено, че мастните отлагания в артериите на хората със сърдечни заболявания също съдържат високо ниво холестерол, скоро стигнали до извода, че тези отлагания са резултат от прекомерните количества холестерол в кръвта, вероятно вследствие на излишъка от него в менюто.

Природата в отбрана

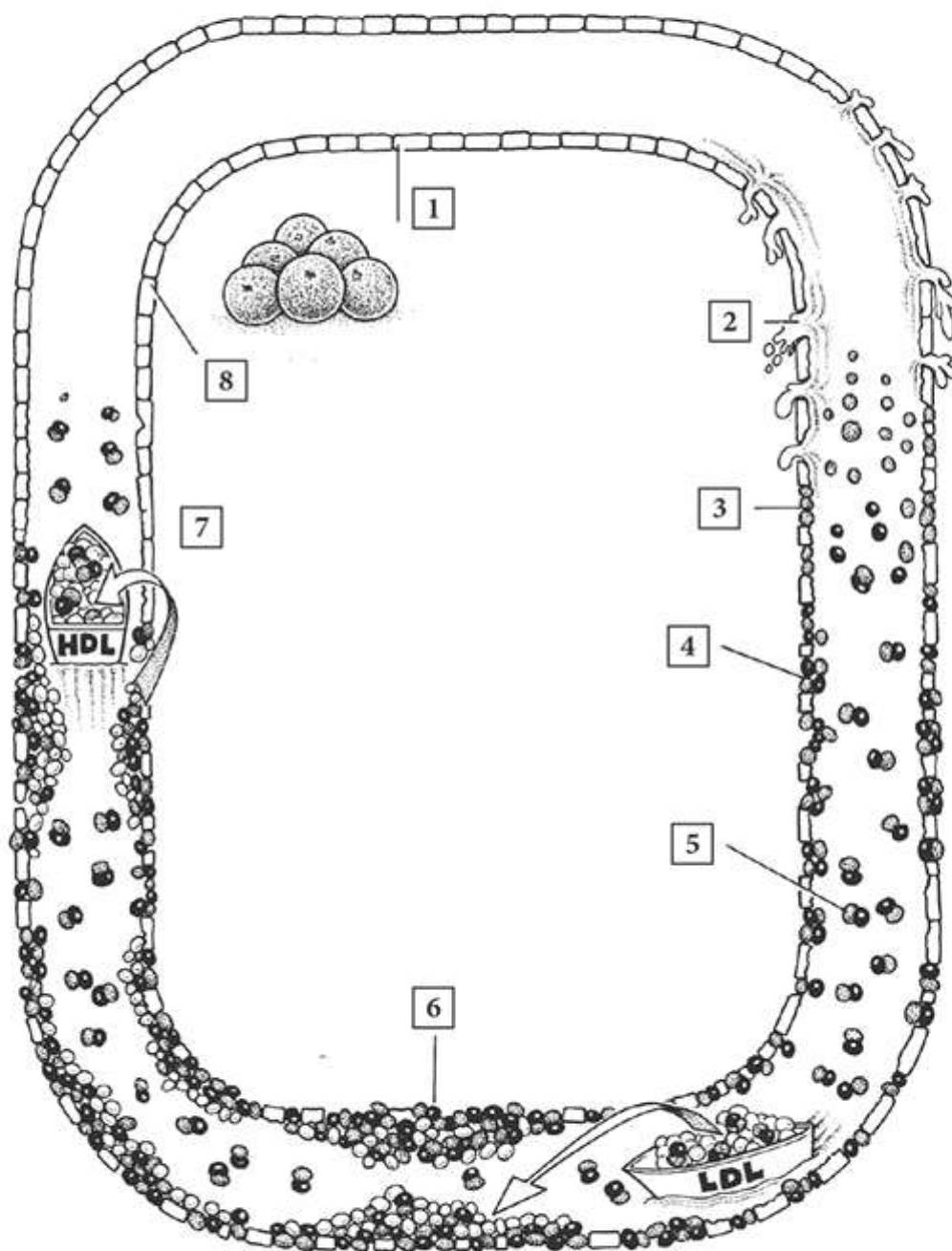
Но как все пак сме оцелели? Според Полинг вероятно сме развили способността да складираме липиди (мазнини) по артериалните стени, които да ги предпазват от разрушаване и кървене, за да увеличим шансовете си за оцеляване през периодите на аскорбинов дефицит⁷⁸.

Друга група протеини (които нормално се намират в увредената тъкан, за да я *поправят* ефективно) са фибриногенът и апопротеинът. Липидите и апопротеинът се комбинират, за да произведат липопротеин(а), който, ако е в излишък, е надежден предвестник на неизбежно сърдечно-съдово заболяване.

Липопротеин(а) може да *закърпи* увредените или пропускливи кръвоносни съдове, но същевременно увеличава риска от сърдечно заболяване, изграждайки депозити в артериалните стени⁷⁹. Полинг допуска, че липсата на витамин С би могла да доведе до увеличаване на липопротеин(а), който фактически възпира пропускането на артериите. Би ли могло това да е отговорът на природата на животозастрашаващия скорбут? Ако е така, могат ли големите количества витамин С да обърнат сърдечното заболяване?

Приемът на ударни дози витамин С има смисъл, защото понижава LDL холестерола на здравите ин-

дивиди⁸⁰, на диабетиците⁸¹, на хората на бъбречна диализа⁸² и е доказано, че предпазва артериите от прекалено удебеляване⁸³. Витамин С има и противовъзпалително действие и заедно с витамин Е пази холестерола от оксидиране или разрушаване⁸⁴.



*Как витамин С причинява
и лекува артериално заболяване*

Фактори, които допринасят за ВЪЗПАЛЕНИЕТО



Фактори, които увеличават възпалението

Колкото по-високо е нивото на CRP, толкова по-лошо. Той е доста убедителен показател за това колко сериозно са засегнати коронарните артерии¹⁵¹. Сам по-себе си не е най-сигурният предвестник на сърдечно заболяване, но си заслужава да се добави към останалите изследвания, за да се очертае пълната картина. Наскоро проведени проучвания допускат, че повишеното ниво както на CRP, така

храни с високо съдържание на мазнини, особено ако са пържени.

2. Включвайте в менюто си здравословни мазнини

Яжте риба за омега-3. Консумирайте три порции седмично скумрия, дива или органична съомга, херинга или сардини. Ако сте вегетарианци, основният ви източник на омега-3 мазнини ще бъдат семената и ядките. Добър избор са и чиа, ленено или тиквено семе. Може да ги счукате или да ги ядете цели. Опитайте моя микс от четири семена, с който по желание да поръсите закуската или салатата, да запържите леко или да смесите с киселото мляко. Може също да изяждате по една десертна лъжичка семена от чиа на ден, независимо дали сте вегетарианци, или не.

Микс от четири семена

1. Напълнете буркан с винтова капачка наполовина с чиа или ленено семе (богати на омега-3) и наполовина със сусамово и слънчогледово семе (богати на омега-6) и тиквени семки (богати на омега-6 плюс омега-3).
2. Затворете добре буркана и го сложете в хладилника, галече от светлина, топлина и кислород.
3. Сложете една шепя в мелачката за кафе,

смелете и поръсете зърнената закуска с една супена лъжица. Приберете останалото количество в хладилника и използвайте следващите няколко дни.



3. Запознайте се с растителните стероли

Соята (като тофу или соево мляко), както и бадемите, семената, овесът, лещата и бобът съдържат обилни количества растителни стероли, които са врагове на холестерола. Яжте богати на растителни стероли храни всеки ден. Малка порция тофу – около 50 g соя, ще ви снабди с 2,5 g стероли, които се равняват на дневната ви дажба. В таблицата по-долу са изброени най-добрите хранителни източници на растителни стероли. Така например може да изядете за обяд един соев бургер или да

Най-лесният е да изберете някоя от изброените на стр. 254 нискоглицемични закуски. Техният ГТ вече е изчислен, така че да получите точно 10 единици плюс правилното количество протеин и есенциални мазнини.



Нискоглицемичната закуска