

Стив Холмэн (Steve Holman)

ХОЛЕСТЕРИН ЛЕЧИТ?

Получение адекватного количества протеина из обычной пищи – занятие не из легких. Ведь многие содержащие большое количество протеина продукты также имеют и повышенный уровень холестерина. А все мы не раз слышали, что нужно избегать холестерина, если не хочешь получить сердечный приступ. Однако этот совет может оказаться абсолютно неверным. Вот, что говорит по этому поводу силовой тренер Чарльз Поликвин (Charles Poliquin): «Холестерин – это тип жира, который уже довольно приличное время связывают с заболеваниями сердца, и все благодаря СМИ, рассказывающим о том, что холестерин закупоривает артерии, что повышает риск удара и в конечном итоге может вызвать сердечный приступ. Кроме того, существует книга *The 8-Week Cholesterol Cure*, исходя из названия которой, можно предположить, что холестерин – это некое заболевание, которое можно вылечить.

«Между тем, несмотря на мнение многих врачей, которые верят в то, что холестерин – это маркер заболеваний сердца, большинство исследований показывают, что это не так. Даже липопротеины низкой плотности (LDL), называемые «плохим холестерином», необходимы организму для поддержания здоровья и детоксификации. LDL берут токсины и перемещают их в печень для выведения, поэтому если уровень LDL в организме окажется слишком низким, то он может не справиться с этим процессом. Факт в том, что холестерин нам необходим, и в ходе одного исследования 1999 года, опубликованного в журнале *Circulation* в качестве редакционной статьи, было обнаружено, что низкий уровень холестерина –



ниже 160 мг/дл – увеличивает склонность к депрессии, суициду, повышает риск несчастных случаев и развитие определенных типов рака и удара.

«Для полноценного освещения этого вопроса я рекомендую прочитать две новые книги, в которых обсуждается роль жиров: *What Your Doctor May Not Tell You About Heart Disease* доктора Марка Хьюстона (Mark Houston) (New York: Grand Central Life & Style, 2012) и *The Paleo Answer* доктора Лорен Кордейн (Loren Cordain) (New Jersey: John Wiley & Sons, 2012).»

От себя я также рекомендую великолепную книгу *Why We Get Fat* Гари Таубса (Gary Taubes) (New York: Alfred A. Knopf, 2011). Она очень информативна, в ней упоминаются множество исследований и анализов, посвященных вопросам того, почему распространены убеждения о холестерине и ожирении ошибочны. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru