

???? ??????????? ?????? ?????????????? 1??



?????????: ??? ???? ?????????
????
299 ???.

[?????? ??????? ?? ???????](#)

?????????

???? ??????????? ?????? ??????????????
????: 1??

?????? ??????????????????: ??????

????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??? ??? ? ??????????, ??? ??? ?????????? ?????????? ??????????????.
???, ?????? ?????????? ??? ??????, ?????????, ?????????? ?? ?????????, ?????????? ?????????????????? ????. ?? ?????
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????????! ??????-?? ?????? ?????? ? ?????? ?????????? ?????????? ??????????????,
????????? ?????????? ??????. ? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????????, ?????????????, ??? ??????
????????? ? ?????? ?????????????????? ??????????????. ?????? ?????? ??? ?????????? ?????????????????? ??? ?????????????? ??????????
????????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ??? ??????????. ?????? ?????????? ?????????? 60 % ??????. ? ?????????? ??????
????????? - ?????????????, ?????????????, ?????? ??????????, ?????????????????? ?????????, ?????????????? ? ??????????????????
????????? ??????????. ??? ??? ?????? ?????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????????????????? ?????????? ?????????? ??????-3 (??? ?????????????? ?? 50% ?? ?????? ?????????? ????
? ?????????, ??? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????). ?????????? ?????????? ?????????????????? ?????????? ??????
"?????????" ?????????????? (LDL) ? ?????????? "?????????" (HDL) ?????????????? ? ??????.
100 ? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????, ?????????? ?????????? ?????????????????? (? ?????????? ?? ?????????? ??
????????). ?????? ?????????? ??????, ??????, ??????????, ??????, ?????, ??????. ??? ??? ?????????? ?????????????? ? ??????????
????????? ? ?????????????????????? ??????.
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? 2, 2, ?? ? ?????????? ?????????? ? - ?????????? ??????????, ????????? (B3), ?????????
(B1), ?????????????? (B6) ? ?????????????? (B6). ?????????? ?????? ?????????????????????? ?????????? ?????????????? ? ??????????????. ??????

