

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



????????: ??? ???? ??????  
????  
410 ???.

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

????????

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

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

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

????????? ??????? ??????? ??????? ?????????? ?????????????? ?? ??????? ??????? ? ?????????? ???????????????.

????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????????, ?????????????????? ?????????? ??????????. ?????????? ??????

?????????????? ?? ?????????????????? ?????????? ??????????????. ?? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??????????????

????????????????????? ??????????, ?????????? ?????? ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????. ???????,

????????????????? ? ?????????? ???????, ?????????? ?????????? ?????????? ?, ?????????? ? ?????? ?????????? ?????? ?????? ??????

????????? ?????????? ?????????, ? ??? ?????, . ?????????? ?????????????????? (?? ?????, ??? ? ?????????? ?????????????? ???).

????????? ?????????? ??????? ? ??????. ?????????????????? ??????????????. ?????????? ?????? ? ?????????? ?????????????? ??????????

??????.

????????? ?????????? ?????? ?????, ?????????? ?????????????????? ?????????????????? (?????????, ??????????, ?????????? ????? ?

????????? ?????????????????? ??????????), ?? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ???????.

??????

??? ??? ?????????? ?? ??? ????.