

???????? ?????? ? ????? ????? (????????, ?????????-?????????, ?????, ?????????? ? ??.) ??????????
 ????? ?????; ????????????? ?????????, ??? ? ?????; ????????? ? ????????????? ?????? ?????; ?????
 ?????; ?????? ?????? (???? ? ?????? ??? ??? ???? ??? ? ???, ??. ?????????? ????? ???).
 ????? ?? ?????? ?????????? ?? ?? ?????????? ??? ?????????? „???????? ?????? ?????“, ?? ??????????
 ??? ?????? ?????? ?? ?????? ? ?????? ?????????? ? ?????????????? ?????????????? ??????? 7 ??????
 ????? ? ?????????? ?????????? ?? ?????????????????? ???????, ? ?????? ??? ??????, ?????????????? ??:
 ?????????????? ?? ??? ?????, ??????? ?????????? „????? ?????“ ? ?????????? ? ??????????????
 ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????????? ??????? ??????? ?? ??????? ???????, ?? ??
 ????? ?????, ?????????????? ??, ??????? ?? ??????. ?????? ??? ?????????????? ??????? ??????? ??
 ????????? ? ?????????? ?????? ??????. ??????, ?? ??????? ?????????? ?? ?????? ?????????????? ?
 ?????????? ?????????, ?????????? ?? ??????? ?? ?. ?????????? ?? ??????? ?????????? ?????????? ? ??????????,
 ?????????? ?? ?????????????????? ?????????????????? ??????????????, ?????????? ??? ??????? ?????? ? ????????,
 ??????? ?? ?????????????????? ??????, ????? ? ??????, ?????????? ?? ??????? ?????? ???.

?????? ?????????-???????? ??????? ??? ?? ??????: ????????? ?? ?????? (?????? ?? ?
?????? ??? ? ?????????, ????????? ? ????????? ?????????), ?? ????????? ??, ? ? ??? ?
?????????? ?? ??????? ??????? ??? ? 1 ????? ???, 3 dl ??? ?? 0,5 dl ????????? ????. ? ???, ?????
12% ???????, ?? ? ??? ???? ??????????. ??????????? ?? ???????????, ???-????????, ???
?????????? ????? ?????, ????? ??????? ??? ? ? ????? ??. ?????, ????? ?? ??? ??? ?
???????????? ??????? ??????????? ?? ? ? ????????? ?????????? ?????????????, ??? ?
?????? ?? ? ???, ????????? ? ??????. ??????????? ?? ????? ? ??????????? ??????? ????????? ?
30 ????? ? ?? ????????????? ????? ? ??? (40% ????? ??? ????? ????????? ?????, ??? ?
????????). ??? ? ????????? ??????? ?????, ??????? ????? ????????? ? „??? ?????????“ -- LDL, ?
???????? ? „???? ?????????“ -- HDL. ????? ??????? ?????????, ????????? ?????????????, ?????????
?? ?????????, ? ??? ????? ? ????? ??????? ??? ? ??????. ?? ????? ?? ?????????, ?????
?????????? ????? ?????, ????? ??????? ??????? ? ??????????? (?? ????????????? ????? ?????
?????: ???, ???, ??? ????? ? ?). ????? ????????????? ??????? ?????? (????? ?????? ? ??????),
????? ? ?????, ??? (??? ?????? ??????) ? ????? ??????. ????? ? ????? ???? ?????????
????? ????? ? ????? (???? ??), ??? ? ??????????. ????? ???? ????????????? ???????
????, ??? ????????????? ?????, ???????, ?????????, ?????????, ????????? ?? ????? ? ???
????????, ??????? ?? ????? ???? ??????????? ?? ???? ???? ?? ????????????? ????????? ? ??????,
?? ?????, ? ??????? ? ? ??????????? ????? -- ??????? ??????. ???, ????? ?? ????? ????
?????? ? ????? ????? ??????: ??? -- ?? ????????? ?? ??? ????? ?????, ? ????? -- ?? ????? ?
???. ??????? „?????? ?????????????“ ?? ????? ???? ????????????? ? „?????? ????????? ?????“
?????????? ???.

?. ?????, ???????, ?????. ????? ? ????????????? ????????????? ?????, ????? ?????????
(???????????? ??????? ????: ??????????? ????? ? ????????? ??????? „?????? ????“ ? ,???? ????
?????????? ?????????? ?????????? ???????, ??? „????????????“ ????????? ???? ???). ????????? ?
???????????? ????????????????????? ????? ? ????????? ??????. ????? 7-10 ????? ????? ?
????? ?????????? ?????? ?????????? ??? ????. ??????? ??? ?????????? (?? ???), ????? ????
(10-16 ?????), ????? ??? (40 ?????), ????? ????? (50 ?????), ? ????? ????? (?? ???), ?????
(??? ? ???? ???? ???? ????? ??????????? ?? ? ????????????????? ????? ????????? -- 200 ?????).
?????? ?????? ?????? ???? ???? ???? ? ?????. ??????????? ???? ???? ? ?????????? ?
?????? ??????. ??????? ?? ? ? ????? ? ??????? ?????, ?? ? ?????? ??????, ???????
?????? ? ???????????, ??????? 1961. ?? ? ??????? ?????? ??????? ?????????? ???? ?
?????? ?????? 40-60 ??? (????????? ???) ? ??? ??????? ?? ? ???? ,??? ? ?????? ? ?????.
????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????? ?? ??????? ?????????? ??????? ?????????.
???????? ? „???? ? ? ??????? ?????????“ ??? ????????? ???? ??????????. ??????? ? ?
?????????? ????????? ???? ? ? ????????? ??????? ??????????????. ?? ?????????? ? ????? ????
?????? ???? ?????????, ????????? ???? ???? ???? ? ??????? ???? (????????????, ??????? ?????,
? ?????????, ????? ????). ??????? ???? ? ? ????????? ????????? ???? ? ????????? ?????????, ???
???????? ?????? ?????????? ? ? ???? ???? ???? ? ????????? ?????????? ?? ???? ? ?????????
????? ?????????, ?? ???? ? ?????????. ? ???? , ????????????? ?????????????, ??????? ?
???? ?????? ???? ? ? ????????? ???? ???? ????????? ??????????. ????? ? ? ???? ?????? ????????? ????
?????????? ???, ??? ? ???? 1951. ??????? ?????? ???? ???? ???? ???? ???? ?????????, ?? ?
?? ? ? ????????? ?????????.

????? ?????? ????????? ?????? ? ????
???? (? ????????? ????????? ? ? ????????? ?????????, ?? ? ? ? ?????????? ?????, ?????????,
???????????????? ?????, ? ?????????? ?????? ????????????? ?????????? ? ????????? ???? ?????????
?? ???? ???? ? ? ????). ??? ??????? ? ? ?????? ?????? ???? ? ???? ????????????? ?
?????? ? ? ???? ???? ???? ?????????, ??????? ? ?????????????????? ?????????????, ?? ?
???????????? ????????????????? (???, ?????, ?????????? ???? ? ? ???? ?????????????) ?
???????????? ???? ? ??????. ??? ??????? ? ????????? ???? ???? ,???? ???? ?????????
???? ???? ????????? ? ??????? ? ? ????????? ???? (??? ????????? ???? ? ???? ?????? ??????? ?
???????????? ? ???? ????). ????? ? ? ???? ???? ???? ? ? ???? ???? ??????????. ?? ???? 35
????, ??????? ? ??????? 37-43, ? ? ??????????????? ? 50. ?????, 2019. ? ????????????? ?
????????? ?????? ? ???? -- ?????????? ??? ?????? ? ???? ? 57. ?????, ? ????? ????
?????????. ??????? ???? 50, ? ????? ? ? ???? ????????? 190 ?????. ????? ? ? ????
???? ????????????? ?????? -- 512 ????? (????????? ??????? ???? ? ???? 150 ????? ?????), ???

*????? ?? ????????? ? 2. ????? III ??? ?????? ?????????????? (2021)

???????? #1
???????? 19 januar 2024 09:28:13 o? Admin
???????? 19 januar 2024 09:28:13 ?? Admin