

Никак не получается нормализовать холестерин? Нужны огурец, свекла, киви

ОГУРЕЦ

Можно подумать, что огурец не приносит особой пользы нашему организму, так как на 95% состоит из воды

Однако стоит знать, что оставшиеся 5% составляют важные грубые пищевые волокна и полезные микроэлементы

В огурце есть калий и магний, цинк и йод, а также кремний

Главным веществом, представляющим ценность огурца является фитостерин. Он выводит «плохой» холестерин, защищая нас от развития атеросклероза

А Вы знаете, что только по уровню общего холестерина нельзя сделать вывод о состоянии липидного профиля?! Как правильно проверить и оценить, в норме ли Ваш холестерин, мы научим на курсе по лабораторной диагностике, который начнется сразу после конференции [**КОД ЗДОРОВЬЯ: «РАСШИФРОВКА ЛАБОРАТОРНЫХ АНАЛИЗОВ**](#)