

????? ?????????? ???? ??????????

---

## ???? ?????????? ???? ?????????? 1??



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

### ?????? ?????? ?? ??????

?????????

???? ?????????? ???? ??????????

???: <sub>m</sub>

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

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

????? ?????????? ???? ??????????

---

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

??????

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