

Глава 3. Еда и таблетки

Питание снижает ЛПНП на 10–15 процентов: меньше сливочного масла и колбас, больше овощей, бобовых и рыбы.

Если этого мало, назначают статины. Они снижают риск инфаркта и инсульта, а серьёзные побочные эффекты у них редки.