

Растительные стерины (фитостерины)

Растительные стерины (фитостерины) содержатся в различных видах растительной пищи человека и в морепродуктах. Они являются обязательным компонентом растительных масел. Существенно снижают уровень свободного холестерина в липопротеидах низкой плотности, способны вытеснять холестерин из мембранных структур. Потребление фитостеринов 150 - 450 мг/сутки.

Рекомендуемый уровень потребления растительных стеринах (фитостеринов) для взрослых - 300 мг/сутки (вводится впервые)

Источник: "МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/19936/>