

---

## 20 DICAS DE COMO REDUZIR OS NÍVEIS DE COLESTEROL DO SANGUE

- 1) Dê preferência às carnes com baixos teores de gordura. Isso porque a gordura de origem animal aumenta as concentrações de colesterol e LDL no sangue. Escolha carnes brancas (peixe e aves sem pele) e cortes magros de carne vermelha, diminuindo, assim, a ingestão de gordura saturada e colesterol
- 2) Coma peixes marinhos pelo menos uma vez por semana. Eles atuam na fabricação de substâncias que protegem o coração
- 3) Fuja das gorduras aparentes, como picanha e bacon
- 4) Massas do tipo croissant e podre devem ser evitadas
- 5) Troque o leite integral pelo desnatado, que tem menor teor de gordura. Se não conseguir, prefira o semi-desnatado
- 6) O queijo amarelo é bem mais gorduroso que o branco. Prefira o segundo
- 7) Na hora da sobremesa, dispense aquelas muito calóricas e gordurosas, do tipo torta de chocolate com chantilly
- 8) Limite o consumo de frituras para duas vezes por semana, reduzindo o valor calórico da sua dieta. Consumir calorias acima das necessidades piora o perfil lipídico
- 9) Alimentos grelhados, assados ou cozidos são as melhores opções
- 10) Aumente a ingestão de vegetais crus (folhas). Eles são compostos por fibras, que ajudam a diminuir a absorção do colesterol e das gorduras. De quebra, melhoram o funcionamento do intestino
- 11) Outra sugestão para aumentar o consumo de fibras é consumir cereais integrais, como o arroz integral e aveia
- 12) Prefira as frutas aos doces calóricos. É saudável: tem mais fibras e menos calorias
- 13) A gema de ovo deve ser restringida a três vezes por semana. Diminua o consumo de maionese e de molhos a base de gemas
- 14) Para o preparo dos alimentos, prefira óleo vegetal à gordura animal (ou saturada)
- 15) Sempre que puder utilize azeite. É uma gordura monoinsaturada, que ajuda a manter o nível de colesterol nos eixos. Mas lembre-se: não adianta usá-lo para frituras, pois seu aquecimento altera sua composição
- 16) Evite a gordura hidrogenada (apesar de ser vegetal, é prejudicial devido ao processo industrial de solidificação a que é submetida: injeção de nitrogênio). O ideal é usar óleo de milho, de girassol, de canola e de oliva
- 17) Procure fracionar sua alimentação. Faça 5 a 6 refeições ao dia, em local tranquilo e mastigando bem os alimentos
- 18) Fique atenta ao seu peso. Pessoas obesas tem maiores níveis de LDL e menores de HDL e são mais propensas às doenças do coração
- 19) Faça exercícios. Manter uma atividade física constante melhora a saúde em geral. Queima calorias, contribuindo para a perda de peso, aumento do HDL e diminuição dos triglicérides (gordura no sangue). Além disso, é uma boa forma de mandar o estresse para bem longe, uma vez que ajuda a produzir substâncias que causam sensação de bem-estar.
- 20) Cuide de sua mente e lembre-se: **MENTE SAUDÁVEL REFLETE NUM ORGANISMO EM EQUILÍBRIO.**