

ALIMENTAÇÃO E TRIGLICERÍDEOS

Triglicérideos é o nome dado às gorduras em geral, que podem ser de fontes:

- ✓ Exógenos: são as gorduras que são absorvidas após as refeições;
- ✓ Endógenos: são formados no fígado, a partir de certos alimentos e bebidas ricas em açúcar e álcool.

Para quem tem um aumento nos triglicerídeos, segue uma lista de orientações alimentares.

PROIBIDO

- Açúcar, mel e doces em geral (bolos, sorvetes, geléias, balas, frutas em calda, biscoitos doces entre outros).
- Refrigerantes e os sucos artificiais adoçados com açúcar ou mel.
- Bebidas alcoólicas de qualquer gênero.

DEVEM SER LIMITADOS (1x/semana, 1 tipo)

- Massas em geral e arroz normal.
- Pães normais.
- Batata, beterraba, batata doce, mandioca, mandioquinha.

PREFIRA

ALIMENTOS FONTES DE ÔMEGA 3

- O ácido graxo ômega-3 e sua ingestão em grande quantidade reduz os níveis de triglicérides plasmáticos por inibir a secreção de VLDL pelo fígado, ou seja, diminui a atividade de enzimas hepáticas que sintetizam triglicérides.
- O ômega-3 é proveniente dos vegetais linhaça e soja (pouca quantidade) e também do fito plâncton marinho (grande quantidade) sendo que os peixes que se alimentam deste plâncton possuem grande quantidade de ômega-3 (salmão, bacalhau, arenque, atum, sardinha e cavala).

FIBRAS ALIMENTARES

- As fibras ajudam na diminuição da absorção dos carboidratos, colesterol e triglicérides. Podem ser encontradas nas frutas, legumes, verduras, principalmente nas cascas. Deve comer 3 frutas por dia e 4 legumes e verduras.
- A recomendação de fibra alimentar é de 20 a 30g/dia, ou seja, se comer a quantidade de frutas, verduras e legumes recomendada, mais a farinha de casca de maracujá, você alcança esses valores. Recomendo comer 1 colher de sopa de farinha de casca de maracujá ou 2 de farelo de trigo com gergelim por dia.

SOJA

- A soja auxilia nos triglicérides plasmáticos. Para garantir os benefícios, é necessário consumir 1 porção de soja, 1 vez ao dia.