

COLESTEROL

O colesterol é um tipo de gordura encontrada naturalmente em nosso organismo. Ele é fundamental para nossa sobrevivência. As células do nosso corpo precisam de colesterol para se estruturar. Temos dois tipos de colesterol:

HDL

Esse é o bom colesterol. Ele leva o colesterol ruim das células até o fígado para serem eliminados. E ajudar a evitar a arteriosclerose.



LDL

Esse é o mau colesterol. Ele promove o depósito de gordura nas paredes das veias e artérias



Quanto mais HDL no sangue é melhor!



Quanto mais LDL no sangue é pior!

O que devo fazer para melhorar?

- Praticar exercícios regularmente;
- Consumir mais fibras;
- Preferir o uso de azeite extra-virgem e óleo de canola;
- Atenção na balança;
- Preferir alimentos com gorduras monossaturadas;
- Consumir mais peixes com Ômega 3

O que devo fazer para evitar?

- Dieta rica em alimentos de origem animal;
- Leite e derivados;
- Alimentos com gorduras saturadas e trans;
- Sedentarismo;
- Aumento de peso;
- Fumar.