Conselhos Ãºteis para reduzir o colesterol

A presença do colesterol no organismo humano é extremamente benéfica, mas apenas nas quantidades certas. Embora seja altamente recomendado possuir níveis de colesterol moderados, há uma condição fundamental: o controlo daquele tem de ser efectuado com rigor, pois caso contrário, ao invés de uma situação aconselhável passa a existir um cenário negro a evitar por todos os meios.

O resultado da falta de cuidado com os níveis de colesterol é um dos factores que mais “ajuda” à obstrução das veias sanguíneas, cuja derradeira consequência é o temido e fatal Acidente Vascular Cerebral (AVC), a principal causa de morte em Portugal.

De resto, o indicador de vítimas mortais provocadas por AVC revela algo “verdadeiramente assustador”, classifica a Ordem dos Médicos, segundo a qual morrem, em território luso, duas pessoas por hora.

Se estes dados foram suficientes para alarmá-lo quanto aos efeitos nefastos do colesterol elevado, ficam agora algumas dicas que ajudam a prevenir esse cenário e manter o seu corpo saudável.

Leia os próximos conselhos atentamente e fixe-os com o rigor que estes exigem, pois somente dessa forma poderá garantir estar cá para contar a história da sua vida aos seus entes queridos.

   1. Coma peixe e carnes brancas em maiores quantidades do que a carne de suíno. Estas últimas, também denominadas de “carnes vermelhas”, são substancialmente mais prejudiciais para o organismo quando ingeridas regularmente, o que não acontece, por exemplo, com a carne de aves, bastante mais nutritiva e menos rica em gordura;

   2. Prefira o assado ou cozido ao frito e fique a ganhar muito com essa troca. Ao serem confeccionados os alimentos daquela última forma, a concentração de gorduras saturadas será maior e aumentará (ainda) mais devido aos condimentos que se adicionam para cozinhar. Por isso, reduza ao mínimo o consumo de produtos fritos e diga não ao colesterol!

   3. Limite a utilização de óleo na comida e sempre que for possível eliminá-lo por completo, faça-o, porque isso é uma mais-valia em prol da sua saúde. Se a receita que deseja cozinhar sugere óleo em abundância, não caia nesse erro e corrija-o, colocando apenas o necessário para lhe dar o gosto, mas sem abusar. Não comprometerá assim o sabor, ao mesmo tempo que assegura um prato bom e “limpo” para o organismo;

   4. Evite os molhos e cremes, substituindo-os por opções bem mais saudáveis como os compostos de tomate, cebola, alho, aipo, soja e até mesmo iogurte, preferencialmente magro, nunca os rotulados de (falsos) light. Verá que a comida se torna bastante mais leve e mantém um sabor único, sem que tenha de lhe adicionar produtos altamente calóricos, e por isso, nocivos para o combate ao mau colesterol;

   5. Beba leite e coma os seus derivados com contenção, uma vez que alimentos como o queijo ou a manteiga podem tornar-se em verdadeiras bombas-relógio para o descontrolo dos níveis de colesterol. Quem gosta destes produtos deve consumi-los regradamente e dar predilecção ao queijo fresco e alimentos menos ricos em gordura, tais como os criados a partir do leite de cabra.

As cinco dicas enumeradas são apenas uma pequena parte das linhas de acção que devem ser seguidas para evitar o risco de colesterol elevado. É certo que são as mais importantes nessa luta para travar a ocorrência de um AVC, mas nunca é demais lembrar que outros conselhos devem ser considerados e respeitados, os quais teremos ocasião de expor em artigos futuros do blog.

Sobre o Autor

Nuno Ribeiro escreve no Colesterol Blog. Este blog é uma fonte de informação que ajudará a conhecer melhor o colesterol. Aborda temas ligados ao colesterol, como ácido úrico, triglicerídeos, tensão arterial, diabetes, entre outros.

Source: http://www.artigopt.com