

Alimentos a evitar

- Carnes vermelhas (ex: vaca, cabrito);
- Vísceras e miúdos (ex: tripas, mioleira, fígado, moelas, coração, língua, rins);
- Produtos de charcutaria, salsicharia e patês;
- Folhados, croquetes, rissóis, pastéis e bolinhos de carne ou de bacalhau e empanadas;
- Molhos (ex: ketchup, maionese e natas), caldos/cubos concentrados de carne, de peixe e de marisco;
- Pão de forma de produção industrial;
- Produtos de pastelaria e confeitaria, bolachas e biscoitos;
- Fast-food (ex: hambúrguer, pizza e cachorros);
- Aperitivos, batatas fritas e snacks;
- Refeições “prontas a consumir”.

Consuma com moderação

- Bacalhau e ovas de peixe;
- Polvo, chocos, lulas e marisco;
- Ovos.

Alimentos produzidos pela Indústria

Leia o rótulo dos alimentos embalados e evite consumir os que contenham na lista dos ingredientes as seguintes designações: “gordura hidrogenada”, “gordura parcialmente hidrogenada” e “gordura trans”.

Pratique actividade física

O exercício físico ajuda a melhorar os níveis de colesterol sanguíneo.

Ande diariamente, dance, ande de bicicleta e faça ginástica.

Quem toma medicação não a deverá suspender sem aconselhamento médico

O colesterol elevado não apresenta sintomas pelo que é aconselhável a sua vigilância



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

O que é o
colesterol



O que é o colesterol?

Vulgarmente conhecido por gordura no sangue, o colesterol desempenha funções muito importantes no nosso organismo:

- Manutenção da integridade das membranas nas células;
- Produção de hormonas e síntese da vitamina D;
- Entra na composição dos ácidos biliares que promovem a digestão e a absorção das gorduras.

Existem dois tipos de colesterol:

- O colesterol LDL, ou colesterol “mau”, quando elevado deposita-se nas paredes das artérias, formando placas de ateroma responsáveis pela aterosclerose que, por sua vez, origina doenças coronárias;
- Por outro lado, o HDL ou vulgo “bom” colesterol, previne a formação da placa de ateroma nas artérias, retira o colesterol às partículas de LDL, ou seja favorece a remoção do colesterol instalado nas artérias e promove a sua eliminação.

A produção de colesterol pelo fígado e a qualidade da nossa alimentação podem influenciar os níveis de colesterol no sangue.

Quais são os valores de colesterol no sangue desejáveis?

Na população em geral, o colesterol total deve ser menor que 190 mg/dl e o colesterol LDL menor que 115mg/dl. Em doentes com doença cardiovascular ou diabetes, o colesterol total deve ser menor que 170mg/dl e o colesterol LDL menor que 100mg/dl (menor que 70 mg/dl nos doentes com risco cardiovascular muito alto).

Os valores de colesterol HDL devem ser maiores que 40 mg/dl nos homens e maior que 50 mg/dl nas mulheres.

O controlo do colesterol (diminuição do colesterol LDL e aumento do HDL) acontece se tivermos os seguintes cuidados alimentares:

leite e derivados



Use leite magro, iogurtes magros ou naturais. Escolha queijos magros (com menos de 30% de gordura) ou queijos frescos.

carne, peixe e ovos

Opte por carnes magras (aves e coelho) e clara de ovo. Retire a pele e as gorduras antes de cozinhar. Consuma peixe pelo menos 3 vezes por semana. Prefira os peixes gordos como atum, cavala, salmão, sardinha, truta e sável.



leguminosas



Inclua estes alimentos, pelo menos três vezes por semana, na sua alimentação. Varie entre as diferentes opções: feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, soja e lentilhas.

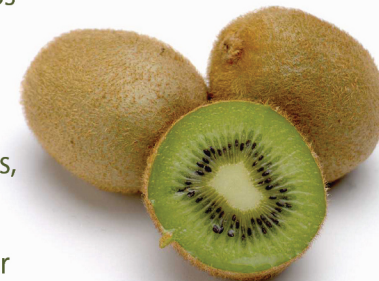
pão e cereais



Use o pão integral ou de mistura de cereais (variedades mais escuras), cereais de pequeno-almoço ricos em fibras, arroz e massas integrais.

frutos e vegetais

Consuma pelo menos duas peças de fruta por dia. Não se esqueça dos frutos oleaginosos (sem sal) como nozes, amendoins, avelãs e amêndoas. Comece o seu almoço e jantar com um prato de sopa de legumes ou salada e, não se esqueça, de incluir estes alimentos no prato principal.



gorduras



O azeite é a melhor gordura para temperar e cozinhar!

Na confecção de alimentos, opte pelos cozidos, estufados em cru, caldeiradas, grelhados e assados sem a adição de gordura.

Os óleos alimentares, banha de porco, margarina e manteiga, não são indicados para a confecção de alimentos. Elimine os fritos e os panados.