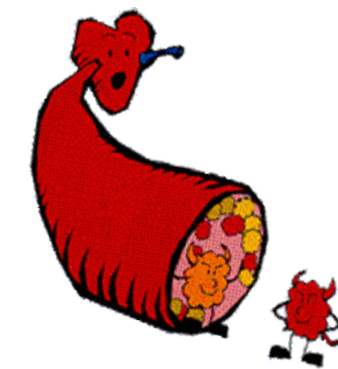




Colesterol



O colesterol, popularmente chamado de gordura do sangue, não existe nos vegetais, apenas no organismo dos animais. Em quantidades normais, é necessário para algumas funções do organismo mas, em excesso, causa problemas. Encontrado em todas as células do organismo, é utilizado para a produção de muitas substâncias importantes, incluindo algumas hormonas e ácidos.

Factores que contribuem para o aumento do colesterol:

- 🩸 Genéticos ou hereditários,
- 🩸 A obesidade,
- 🩸 Actividade física reduzida.

Os níveis ideais de colesterol no sangue são:

Colesterol Total	< 200mg/dL de sangue
Bom Colesterol (HDL)	> 35mg/dL de sangue
Mau Colesterol (LDL)	< 130mg/dL de sangue

Prefira	Modere	Evite
Carne magra e grelhada;	Carne com molho	Carne com gordura aparente
Leite desnatado;	Leite semi-desnatado; Creme de leite	Leite integral;
logurte desnatado;	Lanche com molhos	Nata; Chantily
Biscoitos integrais;	Biscoitos amanteigados	Biscoitos recheados
Chocolate meio-amargo	Achocolatados	Chocolate no leite
Óleo tipo azeite	Óleo de milho; Soja	Gordura animal (banha)
Margarinas Light	Margarinas tradicionais	Manteiga
Requeijão light; Queijo branco light	Requeijão tradicional; Queijo branco tradicional	Queijos amarelos

