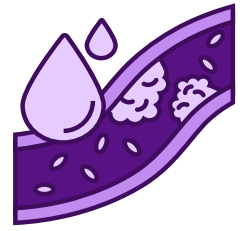




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALIMENTOS QUE **AJUDAM** A CONTROLAR O COLESTEROL



Uma alimentação equilibrada é fundamental para a saúde do coração e o controle do colesterol. Alguns alimentos podem ajudar a reduzir o colesterol LDL (ruim) e a aumentar o colesterol HDL (bom), protegendo o sistema cardiovascular.

Alimentos para controlar o colesterol:

- **Aveia e grãos integrais:** Ricos em fibras solúveis, ajudam a reduzir a absorção de colesterol no intestino.
- **Frutas cítricas e maçã:** Contêm fibras solúveis e antioxidantes que auxiliam na redução do colesterol LDL.
- **Oleaginosas (nozes, amêndoas e castanhas):** Fornecem gorduras saudáveis que ajudam a aumentar o HDL e a diminuir o LDL.
- **Azeite de oliva extravirgem:** Fonte de gorduras monoinsaturadas, que ajudam a reduzir o colesterol total.
- **Abacate:** Rico em gorduras monoinsaturadas e fibras, excelente para aumentar o HDL.
- **Peixes gordurosos (salmão, sardinha):** Fonte de ômega-3, auxiliam na redução dos triglicerídeos e promovem a saúde do coração.
- **Leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha):** Ricas em fibras, ajudam a reduzir o colesterol LDL e melhoram a digestão.

Dicas para uma alimentação saudável:

Incluir esses alimentos regularmente, junto com uma rotina de exercícios físicos, contribui significativamente para o controle do colesterol e para a proteção cardiovascular.