

Os alimentos que mais ajudam a combater o colesterol

O colesterol alto reflete em um grande perigo para a saúde de homens e mulheres. Confira abaixo os alimentos que mais ajudam a diminuir o colesterol.

13/10/2016 14:34:14

O colesterol alto reflete em um grande perigo para a saúde de homens e mulheres. E muito se enganam os que pensam que ele só traz malefícios na terceira idade: os altos índices de colesterol são os principais responsáveis pelo desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como é o caso do infarto fulminante e do AVC (acidente vascular cerebral).

E para ficar longe das estatísticas, confira a seguir quais são os alimentos que mais contribuem para a diminuição do nível de colesterol no sangue.

Alimentos aliados na diminuição do colesterol

Peixes: os peixes em geral são grandes aliados na redução das taxas de colesterol no sangue uma vez que são ricos em ômega 3, uma gordura boa insaturada capaz de evitar o desenvolvimento de coágulos no sangue, tornando-o mais fluído. Entre seus representantes destacamos o atum, salmão e truta.

Oleaginosas em geral: como a castanha-do-pará e nozes, por exemplo. Elas auxiliam no combate do colesterol alto uma vez que possuem alta concentração de antioxidantes. Eles são responsáveis tanto pelo combate de doenças cardíacas como também evitam o desenvolvimento do câncer e o envelhecimento das células.

Aveia: outra aliada da saúde no sentido de eliminar as altas taxas de colesterol no sangue é a aveia. Entre seus benefícios destacamos: maior saciedade e diminuição tanto das taxas de colesterol ruim como de glicemia (açúcar) no sangue.

Azeite de oliva: rico em antioxidantes, ácido oleico e vitamina E, o azeite de oliva é um dos maiores controladores da saúde, protegendo o organismo contra doenças cardiovasculares.

Canela: a canela foi recentemente associada por pesquisadores norte-americanos como uma das

grandes aliadas na diminuição das taxas de colesterol ruim, o que se dá pela sua alta concentração de antioxidantes. Meia colher de sopa diária já é o suficiente para surtir ótimos resultados.

Vinho: já imaginou diminuir o perigo do colesterol ingerindo entre uma a duas taxas de vinho diariamente? Pois é. O vinho é capaz de aumentar o HDL (colesterol bom) ao mesmo tempo em que diminui o colesterol ruim.

Chás: com destaque para o chá verde também são ótimos aliados para a saúde. De acordo com especialistas, a razão para diminuição do colesterol ruim está na alta concentração de flavonoides, que auxiliam na prevenção da inflamação dos tecidos e na prevenção à formação de coágulos no sangue.

Além disso, outros alimentos que também podem auxiliar a acabar com o perigo causado pela alta concentração de colesterol ruim são: açaí, linhaça, soja, laranja, chocolate amargo, alcachofra, alho, limão, quinoa, morango (e demais frutas vermelhas), berinjela, abacate, maçã e feijão.

Termogênicos naturais como tratamento

Hoje em dia, homens e mulheres que buscam por soluções que facilitam a perda de colesterol e peso rapidamente, optam pelo uso dos termogênicos naturais, como Slimcaps e outras marcas disponíveis no mercado.

Disponíveis em casas especializadas de produtos naturais, a utilização do medicamento deve ser acompanhada por médicos e cardiologistas, para que nada de ruim aconteça com seu corpo.