Click to verify

Alguns alimentos, como cacau, aveia, castanha-de-caju, vagem, goiaba, cúrcuma e maçã, podem ser indicados para ajudar a baixar o colesterol no sangue. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Isso porque esses alimentos são ricos em fibras e compostos bioativos com propriedades antioxidantes e hipolipemiantes, que impedem a oxidação das células de gordura pelos radicais livres e diminuem a absorção de gordura a nível intestinal. No entanto, para baixar o colesterol, é fundamental também praticar atividades físicas regularmente e manter uma dieta saudável, evitando o consumo de alimentos ricos em gordura saturada e açúcar, como pizza, sorvete, maionese, linguiça e nuggets, por exemplo. Leia também: Dieta para colesterol alto: alimentos permitidos e a evitar tuasaude.com/dieta-para-baixar-colesterol Principais alimentos Os principais alimentos que ajudam a baixar o colesterol ruim são: 1. Cacau O cacau ajuda abaixar o colesterol por conter flavonoides com ação antioxidante, que diminuem a oxidação das células de gordura e melhora o fluxo sanguíneo, evitando a formação de placas de ateroma e o desenvolvimento de doenças, como aterosclerose, infarto e pressão alta. Como consumir: Pode-se consumir a fruta cacau in natura ou ainda usar o cacau em pó, consumindo cerca de 2 colheres de chá por dia em frutas, mingaus ou em receitas como chocolate quente, mousse e pudim. O cacau também pode ser consumido através da ingestão de 40 gramas de chocolate amargo por dia, que deve ter pelo menos 70% de cacau. Se deseja saber como fazer uma dieta para baixar o colesterol, marque uma consulta com o nutricionista mais perto de você: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Aveia Por ser rica em beta-glucana, um tipo de fibra solúvel que diminui a absorção de gordura no intestino, a aveia é um alimento bom para baixar o colesterol “ruim”, LDL, sanguíneo, prevenindo o surgimento de doenças cardiovasculares, como infarto, aterosclerose e derrame. Conheça todos os benefícios da aveia para a saúde. Como consumir: A quantidade recomendada de aveia é de 2 colheres de sopa por dia, que pode ser adicionada a frutas, sucos e iogurtes ou usada no preparo de mingaus, sopas, tortas, bolos, pães e massas. 3. Tomate O tomate é um legume que ajuda a baixar o colesterol por ser rico em vitamina C e licopeno, um nutriente e um carotenoide que possuem ação antioxidante, evitando a oxidação das células de gordura e reduzindo a formação do colesterol sanguíneo. Como consumir: O tomate pode ser consumido cru, cozido, desidratado, em sucos, molhos, sopas ou geleias, com sementes e com casca para que sejam aproveitadas todas as suas propriedades. Leia também: 12 benefícios do tomate e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-tomate 4. Feijão preto O feijão preto ajuda a baixar o colesterol, porque é rico em fibras solúveis, um tipo de fibra que se liga ao colesterol no sistema digestivo e o varre para fora do corpo antes de entrar na circulação sanguínea. Como consumir: A recomendação diária de leguminosas, incluindo o feijão preto, é de 3 colheres de sopa, que pode ser usado cozido e em em receitas como saladas, sopas, doces ou hambúrgueres. 5. Azeite Por ser rico em polifenóis, ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados com ação antioxidante, o azeite ajuda a baixar colesterol "ruim", LDL, no sangue, além de aumentar os níveis de colesterol "bom", HDL. Veja outros benefícios do azeite para a saúde. Como consumir: O azeite pode ser usado frio, para temperar saladas e legumes, fazer molhos e no preparo de ensopados, por exemplo. A quantidade recomendada para se obter todos os benefícios do azeite, é de 1 a 4 colheres de sopa por dia. 6. Couve A couve ajuda a baixar o colesterol por ser uma verdura rica em fibras que se ligam ao colesterol no intestino, estimulando a sua eliminação pelas fezes e reduzindo a sua concentração no organismo. Como consumir: A couve pode ser consumida crua ou cozida, em sucos, sopas, ensopados, tortas ou salteada no azeite de oliva, por exemplo. 7. Castanha-de-caju Com boas quantidades de gorduras poli-insaturadas e antioxidantes, a castanha-de-caju ajuda a baixar o colesterol "ruim", LDL, no sangue, além de promover o aumento dos níveis de colesterol "bom", HDL. Além disso, a castanha-de-caju também é rica em fibras que diminuem a absorção de colesterol e triglicerídeos no intestino, diminuindo a sua concentração no organismo e evitando doenças, como infarto e aterosclerose. Como consumir: Para se obter os benefícios da castanha-de-caju, é aconselhado consumir de 30 a 40 g desse fruto por dia, e, de preferência, sem aditivos, como açúcar, gorduras e sal. A castanha-de-caju pode ser consumida junto com frutas ou iogurtes, ou adicionada em receitas como saladas, pastas, leites vegetais, biscoitos e pães. 8. Maçã A maçã é um bom alimento para baixar o colesterol, porque é rica em pectina, um tipo de fibra que diminui a absorção de gorduras, evitando doenças cardiovasculares, como infarto, aterosclerose ou derrame. Além disso, a maçã também contém flavonoides e carotenoides, compostos bioativos com ação antioxidante que impedem a oxidação das células de gordura, ajudando no equilíbrio nos níveis de colesterol “ruim" no sangue. Como consumir: A maçã pode ser consumida ao natural, e de preferência com a casca, ou pode ser usada no preparo de saladas, sucos, bolos, purê e vitaminas. Leia também: 15 benefícios da maçã para saúde e como consumir tuasaude.com/beneficios-da-maca-para-a-saude 9. Cúrcuma Por conter curcumina, a demetoxicurcumina e a bisdemetoxicurcumina, compostos bioativos com ação antioxidante, a cúrcuma ajuda abaixar o colesterol e triglicerídeos no sangue, evitando o surgimento de doenças como infarto, insuficiência cardíaca e aterosclerose. Como consumir: Para se obter os seus benefícios, pode-se usar a cúrcuma para temperar preparações como sopas, carnes e legumes. Além disso, a cúrcuma também pode ser usada no preparo de chás. Veja outras formas de usar a cúrcuma. 10. Vagem A vagem é um alimento que ajuda a baixar o colesterol, por conter fibras que diminuem a absorção desse tipo de gordura no intestino, fazendo com que diminuam a sua concentração no organismo a longo prazo. Como consumir: A vagem pode ser consumida cozida, no vapor ou grelhada, em preparações como saladas, ensopados, tortas, sopas e farofas. 11. Goiaba Por ter boas quantidades de nutrientes antioxidantes, como vitamina C e vitamina A , a goiaba é um bom alimento para baixar o colesterol por ajudar a evitar a oxidação das células de gordura. Além disso, a goiaba também é rica em fibras que facilitam a eliminação do colesterol através das fezes, diminuindo sua concentração no sangue. Como consumir: A goiaba pode ser consumida ao natural, ou em preparações como sucos, vitaminas, saladas de fruta e picolés, por exemplo. 12. Salmão O salmão é um alimento bom para diminuir o colesterol "ruim" por ser rico em ácidos graxos ômega 3, ômega 6 e ômega 9, que são gorduras saudáveis com ação anti-inflamatória que ajudam a regular os níveis de colesterol e triglicerídeos. Confira todos os benefícios do salmão. Além disso, o ômega 3 presente no salmão também promove o aumento dos níveis de colesterol "bom", HDL, no sangue. Como consumir: O salmão pode ser feito cru, em preparações como ceviche, sashimi, tartar e carpaccio de salmão. Esse peixe também pode ser feito assado ou grelhado. Para se obter os benefícios desse peixe, é aconselhado comer uma porção de 85 g de salmão, de 2 a 3 vezes por semana. 13. Caqui Sendo uma fruta com alto teor de fibras, o caqui diminui a absorção de gorduras à nível intestinal, ajudando a baixar o colesterol e triglicerídeos no sangue. Como consumir: O caqui pode ser consumido ao natural ou usado em receitas, como saladas, sucos, sorbet, bolos e molhos. Leia também: Caqui: 10 benefícios da fruta e como comer (com receitas) tuasaude.com/caqui 14. Jambo O jambo contém antocianinas e flavonoides, que são compostos bioativos antioxidantes que impedem a oxidação das células de gordura, ajudando a baixar o colesterol no sangue. Além disso, o jambo também é rico em fibras que diminuem a absorção da gordura dos alimentos à nível intestinal, equilibrando os níveis de colesterol e triglicerídeos. Como consumir: Pode-se consumir o jambo ao natural ou em preparações como sucos, saladas, geleias e mousses. Outras dicas para baixar o colesterol Algumas dicas que ajudam a baixar o colesterol "ruim" são: Praticar atividades físicas de moderada a alta intensidade, de 3 a 4 vezes por semana, com duração de pelo menos 40 minutos, como dança, natação, musculação ou corrida, por exemplo, pois ajudam o corpo a transportar o colesterol "ruim" para o fígado, onde poderá ser removido do sangue; Evitar ou parar de fumar e/ou evitar a exposição à fumaça do cigarro, pois o tabaco aumenta o risco de doenças cardíacas, como hipertensão e diabetes; Manter o peso adequado, porque o excesso de peso pode provocar o aumento do colesterol "ruim" e diminuir os níveis do colesterol "bom" no sangue; Evitar bebidas alcoólicas, já que evitar o álcool ajuda a o fígado a funcionar melhor para remover o colesterol ruim da circulação. Além disso, é importante também evitar alimentos que podem aumentar os níveis de colesterol no sangue, como os ricos em gordura saturada e trans, incluindo manteiga, banha de porco, bacon, bolachas, molhos prontos e pizza. Veja com a nutricionista Tatiana Zanin outras dicas para baixar o colesterol: O controle do colesterol alto é essencial para a saúde cardiovascular, e a dieta tem um papel importante nesse processo. Alguns alimentos são conhecidos por contribuir para a redução dos níveis de colesterol LDL (o "colesterol ruim") e promover a saúde do coração. Aqui estão dez alimentos que podem ajudar a reduzir o colesterol alto:1. Aveia e Cereais Integrais:Aveia e outros cereais integrais como cevada e farelo de aveia são ricos em fibras solúveis, que ajudam a reduzir a absorção de colesterol no intestino.2. Leguminosas:Feijão, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas são boas fontes de fibras solúveis e insolúveis, proteínas e vários nutrientes que trabalham juntos para baixar o colesterol.3. Nozes e Sementes:Nozes como amêndoas, nozes e pistaches, bem como sementes como sementes de chia e linhaça, contêm gorduras mono e poli-insaturadas, que podem reduzir os níveis de colesterol LDL.Quer saber mais sobre o tema:Quer saber mais sobre o tema:Peixes como salmão, cavala e sardinha são ricos em ácidos graxos ômega-3, conhecidos por seus benefícios na redução dos níveis de colesterol e proteção contra doenças cardíacas.5. Azeite de Oliva:Rico em gorduras monoinsaturadas, o azeite de oliva ajuda a diminuir o colesterol LDL sem afetar adversamente os níveis de colesterol HDL.6. Abacate:Os abacates são outra fonte de gorduras monoinsaturadas e também possuem fibras, que podem ajudar a baixar o colesterol LDL.7. Soja e Produtos à Base de Soja:Consumir soja e produtos como tofu e leite de soja pode ter um efeito modesto na redução do colesterol devido ao seu conteúdo de proteínas e fitoesterois.8. Alimentos Ricos em Esterois e Esteróis Vegetais:Margarinas e iogurtes enriquecidos com fitosteróis podem ajudar a reduzir o colesterol. Estas substâncias têm uma estrutura química semelhante à do colesterol e ajudam a bloquear sua absorção no intestino.9. Frutas Ricas em Fibras:Algumas frutas, como maçãs, uvas, morangos e cítricos, são altamente ricas em fibras pectinas que ajudam a reduzir os níveis de colesterol.10. Frutas Vermelhas:Ricas em fibras e antioxidantes, as frutas vermelhas, como mirtilos e amoras, podem contribuir para a redução do colesterol LDL.Considerações Adicionais:A redução do colesterol geralmente requer uma abordagem diária equilibrada, incluindo a limitação de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans.Mantenha a atividade física regular e o controle do peso corporal como parte de sua estratégia para reduzir o colesterol.Consulte um médico ou nutricionista para obter recomendações personalizadas.Conclusão:Incluir uma variedade desses alimentos na sua dieta pode auxiliar na gestão do colesterol alto. Adotar essas mudanças alimentares, juntamente com um estilo de vida saudável e sob orientação profissional, pode melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de doenças relacionadas ao colesterol alto. Você sabia que o colesterol nem sempre é ruim para o nosso organismo? Ele é uma forma de gordura que ajuda a fornecer estabilidade às células e a manter o corpo funcionando corretamente.O problema surge quando há um excesso de colesterol. Por isso, manter uma dieta com alimentos que ajudam a baixar o colesterol é uma das maneiras de prevenir doenças.O acúmulo excessivo de colesterol no organismo é considerado um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC) ou derrame. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), cerca de 40% da população brasileira adulta possui níveis elevados de colesterol.De modo geral, o colesterol pode ser classificado em dois grupos, comocolesterol bom (HDL)oucolesterol ruim (LDL). Ou seja, ele possui papéis importantes para o organismo. No mais, é importante adotar uma abordagem equilibrada e incluir alimentos que auxiliam na redução do colesterol em nosso organismoPara te ajudar a construir uma vida ainda mais saudável, a Receitas Nestlétrouxe uma lista de 11 alimentos que baixam o colesterol e algumas outras informações sobre o tema. Acompanhe a seguir!O que é colesterol?O colesterol é um tipo delipídio. É uma substância semelhante à gordura produzida naturalmente pelo fígado e é essencial para a formação de membranas celulares, certos hormônios e para a produção de algumas vitaminas, como a vitamina D. Por esse motivo, ele é importante para a saúde.Apesar do colesterol ter papéis essenciais para o corpo humano, quando o nível de colesterol no sangue fica acima do recomendado, pode levar ao acúmulo de placas nas artérias, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e derrame. Mas, por que isso acontece? Vamos entender.O colesterol não se dissolve em água, então ele não pode viajar pelo corpo sozinho. Partículas chamadas de lipoproteínas ajudam a transportar o colesterol através da corrente sanguínea. Existem dois tipos principais de lipoproteínas:LDL (lipoproteínas de baixa densidade), também conhecidas como "colesterol ruim", podem se acumular nas artérias e levar a sérios problemas de saúde. Comer muitos alimentos que contêm altas quantidades de gordura aumenta o nível de colesterol LDL no sangue.HDL (lipoproteínas de alta densidade), às vezes chamadas de "colesterol bom", ajudam a retornar o colesterol LDL ao fígado para serem eliminadas.Se os níveis de colesterol LDL estiverem muito altos ou os níveis de colesterol HDL estiverem muito baixos, pode haver acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos. E, se isso ocorrer, dificulta o fluxo sanguíneo pelas artérias, podendo causar problemas em todo o corpo, especialmente no coração e no cérebro.Para manter esse equilíbrio entre LDL e HDL, existem alguns alimentos que ajudam a baixar o colesterol ruim. Cada tipo de comida reduz o colesterol de maneiras diversas.Algumas fornecem fibras solúveis, que se ligam ao colesterol no sistema digestivo e os eliminam do corpo antes que entrem na corrente sanguínea. Outros fornecem gorduras poli-insaturadas, que reduzem diretamente o LDL. E alguns contêm substâncias que ajudam a impedir o corpo de absorver o colesterol.Listamos 11 dos principais alimentos que ajudam a baixar o colesterol, veja só!PeixesOs peixes mais gordurosos, como salmão, atum, sardinha e bacalhau são ricos em ácido graxo ômega-3, que ajudam na redução de triglicerídeos no sangue, diminuindo chances de problemas cardiovasculares também.O consumo regular de diferentes tipos de peixes também pode ajudar a aumentar o colesterol HDL, que ajuda a remover o colesterol LDL das artérias.Além disso, peixes são uma boa fonte de proteínas magras, que são uma opção mais saudável do que carnes vermelhas e embutidos, que tendem a ser ricos em gorduras saturadas.AveiaA aveia, em qualquer de suas formas, contém uma abundância de fibra solúvel, conhecida como beta glucana, que tem o potencial de reduzir significativamente os níveis de colesterol ruim.As fibras solúveis se ligam às gorduras, removendo-as do corpo antes que ela seja absorvida na corrente sanguínea, ajudando a diminuir os níveis de LDL.FeijãoO feijão também é rico em fibras solúveis, e além de tudo, eles demoram um pouco para serem digeridos pelo corpo, o que significa que você se sente satisfeito por mais tempo após consumi-lo.Cevada e outros grãos integraisAssim como aveia, a cevada e outros grãos integrais podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, principalmente por meio da fibra solúvel que eles fornecem.OleaginosasMuitos estudos apontam que consumir oleaginosas faz bem para o coração. Dentre eles, uma pesquisa afirma que comer, aproximadamente, 50 g denozespor dia pode ajudar na redução do LDL.Outras oleaginosas que ajudam a diminuir o colesterol ruim e fazem bem para o coração são amêndoas e amendoim.Além disso, elas possuem arginina, uma substância que contribui com a pressão arterial e reduz a quantidade de colesterol ruim, pois possuem características que aumentam um pouco as taxas de HDL.SojaComer soja e alimentos feitos com essa leguminosa, como tofu e leite de soja, já foi apresentado como uma forma poderosa de contribuir para a redução do colesterol.Se você não tem o costume de consumir esse ingrediente, veja essa dica de como fazer carne de soja moídafácil e rápida!BerinjelaAlém de ser uma ótima opção para reduzir o nível de colesterol, a berinjela também é muito saudável e versátil, podendo ser incluída na alimentação de diferentes formas.Pode ser consumida assada, em forma de salada, de pasta e em lasanha, como nessa deliciosa receita de Lasanha de Berinjela Maggi.QuiaboBoa fonte de fibra solúvel, o quiabo é um dos alimentos indicados para diminuir o colesterol ruim.Óleos vegetaisOs óleos vegetais feitos a partir de canola, girassol, milho e cártamo são uma alternativa saudável e recomendada para substituir a manteiga ou o óleo de soja, que não são ideais para quem busca manter o colesterol sob controle.Isso porque, devido às suas gorduras monoinsaturadas e à presença de ácidos graxos ômega-3, eles podem ajudar a reduzir o colesterol ruim e promover a saúde do coração.Por sua vez, a manteiga e o óleo de soja são ricos em gorduras saturadas, que podem aumentar o colesterol LDL e contribuir para problemas cardiovasculares.FrutasFrutas, como maçã, uva, morango e frutas cítricas, são uma ótima opção para reduzir o colesterol, já que são ricas em uma fibra solúvel chamada pectina. Além delas, o abacate possui fibras e gorduras monoinsaturadas, dois nutrientes que ajudam a reduzir o LDL e aumentar o colesterol HDL.Chocolate amargoSe você gosta de doces, mas quer manter a alimentação saudável e os níveis de colesterol sob controle, o chocolate amargo é uma ótima opção. No chocolate amargo, a alta presença do cacau fornece mais substâncias antioxidantes,que ajudam na redução do colesterol ruim.Para se derreter de prazer com esse delicioso doce, experimente essa maravilhosa receita de Fondue de Chocolate Amargo!Recomendações finaisAlém disso, é importante lembrar que além de manter uma alimentação equilibrada, para manter o colesterol em níveis adequados, alguns hábitos também são essenciais, como se exercitar frequentemente, não fumar e não beber excessivamente.Geralmente, o colesterol alto não apresenta sintomas, mas se não tratado pode levar a doenças mais sérias, como problemas no coração. Por isso, mantenha sempre um acompanhamento médico com exames de rotina e consuma alimentos que ajudam a baixar o colesterol.Se gostou dessas dicas e quer continuar cuidando do seu bem-estar,nutrição e saúde, é só continuar acessando o portal Receitas Nestlé!Fontes:11 foods that lower cholesterol, Harvard Health Publishing, 2021. Everything You Need to Know About High Cholesterol, Healthline, 2021. 7 Proven Health Benefits of Dark Chocolate, Healthline, 2022. Which foods are high in arginine?, Medical News Today, 2018. Você sabia que aquilo que você coloca no prato pode ajudar, e muito, a cuidar do seu coração? Os alimentos que reduzem o colesterol são grandes aliados na prevenção de doenças cardiovasculares, como infartos e AVCs.Por aqui você vai entender o que é o colesterol, por que ele pode ser perigoso em excesso, e conhecer uma lista de alimentos que ajudam a controlar os níveis dessa gordura no sangue de forma natural.O que é o colesterol e por que ele preocupa?O colesterol é uma gordura produzida naturalmente pelo nosso corpo, principalmente no fígado.Ele é essencial para várias funções, como a produção de hormônios, vitamina D e a digestão de gorduras.O problema aparece quando há excesso de colesterol ruim (LDL) circulando no sangue.Esse tipo de colesterol se acumula nas paredes das artérias, formando placas de gordura que dificultam a passagem do sangue.Com o tempo, isso pode levar a sérios problemas de saúde, como infarto, derrame e pressão alta.Já o colesterol bom (HDL) tem a função oposta: ele “limpa” o organismo, levando o excesso de gordura de volta para o fígado, onde será eliminado.Por isso, a meta é sempre aumentar o HDL e diminuir o LDL.De onde vem o colesterol?Nosso corpo já produz colesterol naturalmente, mas também o absorvemos por meio da alimentação.Alimentos de origem animal, como carnes gordurosas, queijos, manteiga e embutidos, contêm colesterol e gorduras saturadas que aumentam os níveis do LDL.Por outro lado, os alimentos que reduzem o colesterol são, na maioria, de origem vegetal.Eles contêm fibras, antioxidantes e gorduras boas, que ajudam a equilibrar os níveis no sangue e proteger o coração.Quais são os alimentos que ajudam a baixar o colesterol?Confira agora uma lista de alimentos que reduzem o colesterol e entenda como cada grupo pode contribuir para a sua saúde:Alimentos ricos em fibras solúveisEsses alimentos formam um gel no estômago que reduz a absorção de colesterol no intestino.1. Aveia e cereais integraisRicos em fibras solúveis (como o betaglucano), ajudam a diminuir o colesterol LDL de forma natural. Consumir de 5 a 10 gramas por dia já faz diferença.Inclua também: cevada, arroz integral, centeio e farelo de aveia.Dica: Use a aveia com frutas, em mingaus, panquecas ou vitaminas.2. LeguminosasGrão-de-bico, feijão, lentilha e soja são ricos em fibras e proteínas vegetais. Ajudam a controlar o colesterol e o açúcar no sangue, sendo ideais para diabéticos.Dica: Substitua carnes vermelhas por leguminosas em sopas, saladas e refogados.3. Frutas ricas em pectinaFrutas como maçã, laranja, morango, uva e pera contêm pectina, uma fibra que “varre” o excesso de colesterol e ainda protege as artérias com antioxidantes.Dica: Consuma com casca sempre que possível para aproveitar mais fibras.4. PsylliumFonte poderosa de fibra solúvel, o psyllium reduz o LDL e melhora o trânsito intestinal. Deve ser ingerido com bastante água.Dica: Misture uma colher de sopa em sucos ou água antes das refeições.Alimentos que reduzem o colesterol: gorduras boasEsses alimentos aumentam o HDL (colesterol bom) e reduzem o LDL (colesterol ruim) de forma natural. Será que a DIETA DO OVO é uma BOA IDEIA ou é FURADA?5. AbacateRico em gorduras monoinsaturadas e beta-sitosterol, ajuda a reduzir o colesterol e a inflamação nos vasos.Dica: Use no café da manhã ou em saladas, guacamole e vitaminas.6. Frutas oleaginosasNozes, castanhas e amêndoas fornecem gorduras boas, antioxidantes e fibras. Em pequenas quantidades, ajudam a reduzir o colesterol e os triglicerídeos.Dica: Coma um punhado por dia, sem sal e sem açúcar.7. Azeite de oliva extravirgemComposto por gorduras monoinsaturadas e polifenóis, reduz o LDL oxidado e protege o coração.Dica: Use para temperar saladas, pratos prontos ou legumes cozidos.8. Peixes ricos em ômega 3Salmão, sardinha, atum, cavala e truta reduzem triglicerídeos e inflamação.O ômega 3 também evita o acúmulo de gordura nas artérias.Dica: Consuma peixes assados ou grelhados ao menos duas vezes por semana.9. Sementes (linhaça, chia, gergelim)Fontes vegetais de ômega 3 e fibras, ajudam a reduzir o colesterol e ainda melhoram o funcionamento intestinal.Dica: Adicione sementes trituradas em iogurtes, frutas e saladas.Alimentos que reduzem o colesterol: antioxidantes e anti-inflamatóriosAjudam a evitar a oxidação do colesterol e protegem os vasos sanguíneos.10. Verduras de folhas verdesRúcula, alface, espinafre e couve contêm antioxidantes, fibras e fitoquímicos que reduzem a absorção do colesterol.Dica: Consuma cruas ou levemente cozidas no vapor, com azeite.11. Brócolis, couve-flor e crucíferasRicos em fibras, antioxidantes e compostos protetores. Auxiliam no controle do colesterol e previnem doenças cardíacas.Dica: Cozinhe no vapor ou refogue com azeite e alho.12. AlhoTem efeito vasodilatador e compostos sulfurados que reduzem a produção de colesterol pelo fígado.Dica: Use alho fresco picado em molhos e refogados.13. Chá verdeRico em catequinas, o chá verde ajuda a diminuir o LDL e prevenir a oxidação do colesterol, além de melhorar a saúde vascular.Dica: Beba 2 a 3 xícaras ao dia, sem açúcar.14. Cacau amargo (70% ou mais)Os flavonoides do cacau ajudam a aumentar o HDL e reduzir o LDL oxidado, protegendo as artérias.Dica: Prefira chocolates com pouco açúcar e alto teor de cacau.Leia também: 5 frutas poderosas para baixar colesterol e triglicerídeos de forma naturalOutras dicas para controlar o colesterol naturalmenteAlém de adotar uma alimentação baseada em alimentos que reduzem o colesterol, é importante seguir algumas orientações simples no dia a dia:Evite frituras, manteiga e embutidos. Dê preferência a preparações assadas, cozidas ou grelhadas.Reduza o consumo de carnes vermelhas e priorize as magras, como frango sem pele e peixe.Use azeite de oliva extra virgem com moderação, pois ele contém gorduras boas que ajudam o coração.Beba bastante água e mantenha o intestino funcionando bem, o que ajuda na eliminação do excesso de gordura.Pratique atividade física regularmente. Caminhar 30 minutos por dia já faz diferença.Durma bem e controle o estresse. O sono e o bem-estar emocional afetam diretamente os níveis de colesterol.Quanto colesterol é considerado normal?Os valores ideais, segundo especialistas, são:Colesterol total: abaixo de 200 mg/dLLDL (colesterol ruim): abaixo de 100 mg/dLHDL (colesterol bom): acima de 40 mg/dLEsses números podem variar conforme o histórico de saúde da pessoa.Por isso, é importante fazer exames periódicos e seguir as orientações do seu médico ou nutricionista.Alimentos que aumentam o colesterol: fique atentoDa mesma forma que alguns alimentos ajudam, outros prejudicam.Veja o que deve ser evitado ou consumido com moderação:Frituras em geral;Manteiga, banha e gordura vegetal;Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela);Queijos amarelos e integrais gordurosos;Fast food e salgadinhos industrializados;Doces com gordura hidrogenada, como bolachas recheadas e sorvetes ultraprocessados.Esses produtos são ricos em gorduras saturadas e trans, que favorecem o aumento do colesterol ruim.Por que incluir mais alimentos que reduzem o colesterol na sua rotina?Ao montar um cardápio com mais alimentos naturais e menos produtos industrializados, você não só melhora os níveis de colesterol, como também reduz o risco de doenças graves.Além disso, você terá mais energia, vai fortalecer o sistema imunológico e contribuir para o bom funcionamento do seu organismo como um todo.Os alimentos que reduzem o colesterol devem fazer parte do seu dia a dia não como um “remédio”, mas como uma escolha de vida saudável.Mudanças simples, como trocar o pão branco pelo integral, substituir a manteiga por azeite ou incluir uma salada no jantar, já fazem muita diferença a longo prazo.Lembre-se: cuidar do seu coração começa no prato.Veja mais: Como aumentar o colesterol bom (HDL) de forma naturalAlimentos que Reduzem o Colesterol: Perguntas Frequentes1. Qual o melhor alimento para baixar o colesterol rapidamente?Embora nenhum alimento atue como um “remédio instantâneo”, os que mais se destacam pela ação rápida na redução do colesterol LDL são:Aveia, pelas fibras solúveis;Soja, por interferir na produção de colesterol no fígado;Frutas com pectina, como maçã e laranja;Azeite de oliva extra virgem, pelas gorduras monoinsaturadas.Esses alimentos ajudam a reduzir o colesterol em poucas semanas quando aliados a uma alimentação equilibrada e atividade física.2. Quanto tempo leva para os alimentos fazerem efeito no colesterol?As mudanças nos níveis de colesterol costumam aparecer entre 4 e 8 semanas após o início de uma dieta rica em fibras e gorduras boas, desde que a pessoa também reduza o consumo de gordura saturada e evite alimentos ultraprocessados.Em casos leves, apenas a mudança alimentar já pode normalizar os níveis.Mas em casos mais graves, é comum haver a necessidade de medicamentos.3. O que é bom para baixar o colesterol além da alimentação?Além da alimentação, os principais fatores que ajudam a baixar o colesterol são:Atividade física regular (exercícios aeróbicos de 30 a 60 minutos, 3 a 5 vezes por semana);Manter o peso corporal saudável;Parar de fumar (o cigarro reduz o HDL e aumenta o risco cardiovascular);Controlar o estresse crônico, que pode piorar o perfil lipídico;Evitar bebidas alcoólicas em excesso.4. Café faz mal para o colesterol?Depende da forma como é preparado.O café coado (filtro de papel) retém compostos chamados cafestol e kahweol, que podem elevar o LDL.Já o café não coado (como o espresso ou o de prensa francesa) mantém essas substâncias, o que pode aumentar o colesterol se consumido em excesso.Para quem tem colesterol alto, o ideal é optar pelo café filtrado em papel e consumi-lo com moderação.5. Ovo aumenta o colesterol?Durante muitos anos, acreditou-se que o ovo era um vilão. Mas estudos mais recentes mostram que o colesterol presente nos alimentos tem menos impacto do que se pensava.O consumo moderado de até 1 ovo por dia geralmente é seguro para a maioria das pessoas saudáveis, e não aumenta o risco cardiovascular.No entanto, quem já tem colesterol muito alto ou problemas cardíacos deve conversar com um nutricionista ou médico antes de exagerar no consumo.Leia também: Um punhado desta semente por dia pode reduzir o colesterol em 6%, revela estudo A castanha-de-caju é uma oleaginosa rica em polifenóis e carotenoides, compostos bioativos que ajudam a combater o excesso de radicais livres do organismo, ajudando a prevenir situações como envelhecimento precoce, pressão alta e diabetes. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, a castanha-de-caju também tem ótimas quantidades de proteínas, magnésio e potássio, nutrientes que melhoram o desempenho físico, favorecendo o ganho de massa muscular. Veja outros alimentos que ajudam no ganho de massa muscular. A castanha-de-caju é uma oleaginosa obtida através da fruta caju, podendo ser consumida ao natural, nos pequenos lanches, ou ser usada em preparações, como pastas, leites vegetais, farinhas, bolos, biscoitos e pães. Leia também: Oleaginosas: o que são, tipos, benefícios e como consumir tuasaude.com/oleaginosas Principais benefícios Os principais benefícios da castanha-de-caju para a saúde são: 1. Previne o envelhecimento precoce Por ser rica em antioxidantes como carotenoides e vitamina E, a castanha-de-caju combate os radicais livres, evitando os danos às células saudáveis da pele e prevenindo, assim, a flacidez, as rugas e o envelhecimento precoce. 2. Controla os níveis de colesterol e triglicerídeos A castanha-de-caju tem boas quantidades de gorduras poli-insaturadas e antioxidantes que controlam os níveis de colesterol "ruim", o LDL, no sangue, além de promoverem o aumento dos níveis de colesterol "bom", o HDL. Além disso, a castanha-de-caju é rica em fibras que diminuem a absorção de colesterol e triglicerídeos no intestino, reduzindo a sua concentração no organismo e evitando doenças, como infarto e aterosclerose. 3. Regula os níveis de glicose no sangue Por ser rico em fibras, a castanha-de-caju diminui a velocidade de absorção dos açúcares, regulando os níveis de glicose no sangue e evitando, assim, a resistência à insulina e a diabetes. 4. Ajuda a prevenir doenças neurológicas A castanha-de-caju contém vitamina E e gorduras poli-insaturadas, nutrientes com ação antioxidante que evitam os danos causados pelos radicais livres às células saudáveis do cérebro, ajudando a prevenir doenças neurodegenerativas como Alzheimer e doença de Parkinson. 5. Melhora a depressão Por ser rica em magnésio e triptofano, a castanha-de-caju participa da produção de serotonina, um neurotransmissor que atua no sistema nervoso central, melhorando o humor e a depressão. Veja outros alimentos que ajudam a melhorar a depressão. 6. Controla a pressão arterial A castanha-de-caju é rica em magnésio e potássio, minerais que favorecem o relaxamento dos vasos sanguíneos e promovem a eliminação do excesso de sódio do organismo pela urina, facilitando a circulação de sangue e controlando, assim, a pressão alta. 7. Fortalece o sistema imune Por ser rica em zinco, um mineral com potente ação antioxidante e anti-inflamatória, a castanha-de-caju fortalece as células do sistema imunológico, diminuindo o tempo de duração de gripes e resfriados, e acelerando a cicatrização de feridas. 8. Previne a osteoporose A castanha-de-caju é rica em fósforo, que é um mineral importante para manter a densidade óssea, prevenindo, assim, a osteoporose. Conheça outros alimentos ricos em fósforo. Além disso, a castanha-de-caju também é rica em magnésio, um mineral que melhora a absorção de cálcio e fósforo pelo intestino, fortalecendo os ossos e evitando quedas e fraturas. 9. Ajuda a evitar a anemia A castanha-de-caju ajuda a evitar a anemia, porque é rica em ferro, um mineral que participa da formação dos glóbulos vermelhos do sangue, que é o componente responsável pelo transporte de oxigênio pelo corpo e que normalmente está reduzida na anemia. A castanha-de-caju é rica em ferro, mas para melhorar a sua absorção é importante consumí-la junto com alimentos ricos em vitamina C, por ser um nutriente que melhora a absorção do ferro dos alimentos de origem vegetal.Veja como melhorar a absorção de ferro dos alimentos. 10. Mantém o bom funcionamento do intestino Por ser rica em fibras, a castanha-de-caju mantém o bom funcionamento do intestino, porque aumenta o volume das fezes e estimula os movimentos naturais do intestino, facilitando a evacuação. Além disso, a castanha-de-caju também é rica em magnésio, um mineral que possui ação laxante, ajudando na prevenção da prisão de ventre. 11. Promove o ganho de massa muscular A castanha-de-caju tem ótimas quantidades de magnésio e potássio, minerais que melhoram o desempenho durante os exercícios, promovendo o ganho de massa muscular. Além disso, a castanha-de-caju é rica em proteínas, um nutriente importante para a formação dos músculos. Conheça outros alimentos ricos em proteínas. 12. Favorece a perda de peso Por ser rica em fibras, a castanha-de-caju favorece a perda de peso, porque aumenta o tempo de digestão dos alimentos, prolongando a fome e diminuindo a vontade de comer ao longo do dia. 13. Melhora a qualidade do sono A castanha-de-caju melhora a qualidade do sono, porque é rica em magnésio e triptofano, nutrientes que participam da produção de serotonina, um neurotransmissor responsável por regular o sono. 14. Mantém a saúde dos cabelos A castanha-de-caju mantém a saúde dos cabelos, porque contém zinco e vitamina E, nutrientes que melhoram a circulação de sangue no couro cabeludo, mantendo os fios macios e saudáveis. A castanha-de-caju engorda? Apesar de seus benefícios à saúde, a castanha-de-caju é rica em gorduras e, por isso, quando consumida em excesso, pode engordar. No entanto, a castanha-de-caju é rica em fibras que ajudam a prolongar a saciedade, diminuindo a fome ao longo do dia. Por isso, o consumo moderado desse fruto é uma ótima opção para as dietas de emagrecimento. A tabela a seguir contém a informação nutricional de 100g, o que corresponde a cerca de 40 unidades, de castanha-de-caju torrada: Para se obter todos os benefícios da castanha-de-caju, é fundamental manter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas regularmente. Para saber como incluir a castanha-de-caju em uma dieta saudável, marque uma consulta o com o especialista mais próximo de você: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Como consumir Para se obter os benefícios da castanha-de-caju, é recomendado consumir entre 30 a 40 g desse fruto por dia, e, de preferência, sem aditivos, como açúcar e sal. A castanha-de-caju pode ser incluída nos pequenos lanches, junto com outros alimentos, como frutas ou iogurtes, ou adicionada em saladas. Além disso, esse fruto também pode ser usado em receitas como pastas e leites vegetais, ou, na forma de farinha, para ser usado em receitas, como bolachas, biscoitos e pães. Receitas saudáveis com castanha-de-caju Algumas receitas saudáveis com a castanha-de-caju incluem a pasta, o leite e o pão: 1. Pasta de castanha-de-caju Ingredientes: 2 xícaras de chá de castanha-de-caju sem pele e torrada; Uma pitada de sal. Modo de preparo: Acrescentar a castanha-de-caju e o sal no liquidificador, ou processador, e bater até formar uma pasta cremosa. Transferir a pasta para um recipiente com tampa e armazenar na geladeira. 2. Leite de castanha-de-caju Ingredientes: 1 xícara de castanhas-de-caju cruas; 1 litro de água filtrada ou fervida. Modo de preparo: Em uma bacia, colocar as castanhas-de-caju de molho em água entre 8 a 12 horas. Após, escorrer as castanhas, descartando a água do molho. Em um liquidificador, colocar as castanhas e a água filtrada, ou fervida, e bater por 2 a 3 minutos, até formar um líquido homogêneo e sem pedaços.Transferir a bebida para um recipiente com tampa e armazenar em geladeira por até 4 dias. 3. Pão de castanha-de-caju Ingredientes: 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de castanha-de-caju; 1 colher de sopa de farinha de linhaça; 1 colher de chá rasa de sal; 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio; 1 colher de sopa de semente de girassol; 2 colheres de sopa de castanhas-de-caju picadas; 3 ovos; 2 colheres de sopa de mel; 1 colher de sopa de vinagre de maçã; 1 colher de sopa de ervas frescas como alecrim e tomilho; Manteiga para untar a forma. Modo de preparo: Preaquecer o forno a 180 ºC. Em uma tigela, misturar com uma colher todos os ingredientes, exceto os ovos. Em uma batedeira, bater as claras dos ovos em ponto de neve e, depois, acrescentar as gemas, batendo por mais 2 minutos. Colocar os ovos batidos junto aos demais ingredientes na tigela, misturando cuidadosamente com uma colher, ou espátula. Transferir a mistura para uma forma retangular de pão untada, e levar ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos. Esperar amornar e servir. O colesterol alto é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC). Seguir uma dieta saudável é crucial para controlar o LDL, também conhecido como colesterol ruim. Além de evitar alimentos que aumentam o colesterol, é preciso incluir aqueles que ajudam a reduzi-lo, como aveia, abacate e oleaginosas, bem como incluir a atividade física na rotina. Colesterol bom e ruim Há dois tipos de colesterol: o bom (HDL) e o ruim (LDL). O colesterol ruim leva à formação de placas de gordura nas artérias, fator de risco importante para doenças cardiovasculares. Já o colesterol bom é responsável pela limpeza dos vasos sanguíneos, contribuindo para que o corpo funcione bem. “O HDL vai limpando o caminho. Ele transfere o excesso de LDL para o fígado, onde vai ser metabolizado novamente, e não deixa a gordura acumular nos vasos sanguíneos”, explicou a nutricionista Cynara Oliveira, supervisora de Nutrição do Hospital Santa Lúcia Sul (de Brasília), em entrevista anterior ao Metrópoles. Aveia e controle do colesterol ruim Segundo Cynara, os alimentos ricos em fibras, principalmente as solúveis, são ótimas opções para o controle do colesterol ruim. Elas formam um gel que, ao chegar no intestino delgado, dificulta a absorção do colesterol no organismo. Esse processo ajuda a prevenir doenças cardiovasculares. Os alimentos com gorduras insaturadas também são conhecidos por atuarem na redução do colesterol LDL. Eles são ricos em ácidos graxos essenciais, como ômega-3 e ômega-6, e possuem ação anti-inflamatória. Entram neste grupo: Produtos de origem vegetal, como azeitonas; Oleaginosas, como castanha-do-pará, amêndoas, macadâmia, nozes e castanha de caju; Sementes, como linhaça e chia; Frutas, como coco e abacate; Peixes ricos em ômega-3: sardinha, salmão e atum; Óleos vegetais, como de soja, canola e azeite. 1 de 10O colesterol é um composto gorduroso essencial para produção da estrutura das membranas celulares e de alguns hormôniosSebastian Kaulitzki/Science Photo Library/Getty Images2 de 10No entanto, o que entendemos normalmente como colesterol é, na verdade, um somatório de diferentes tipos: os famosos HDL e LDLGetty Images3 de 10O LDL, conhecido como colesterol "ruim", quando está em níveis altos, pode formar uma placa nas paredes das artérias, dificultando ou impedindo a passagem do sangueistock4 de 10Quanto mais elevadas as taxas de LDL, maior o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC)VSRao/ de 10Apesar de silencioso, alguns sinais podem dar indícios do problema Unsplash6 de 10São eles: xantelasmas e xantomas (pequenas bolinhas de gordura que aparecem na pele), dores na barriga, nos dedos dos pés e das mãosGetty Images7 de 10Para controlar o colesterol ruim é importante realizar, por exemplo, exercícios durante 30 minutos por dia, três vezes por semanaiStock8 de 10Aumentar a ingestão de fibras solúveis, como farinha e farelos de aveia, que absorvem o excesso de colesterol no intestino e o eliminam do corpoTatyana Berkovich/istock9 de 10Aumentar a ingestão de gorduras saudáveis, que estão presentes no azeite extravirgem e nos alimentos ricos em ômega 3iStock10 de 10E aumentar a ingestão de bebidas como chá-preto e suco de berinjela, que também ajudam no controle do colesterolTatyana Berkovich/istock Como abaixar o colesterol Certos ajustes no estilo de vida, – como dormir o suficiente, deixar o hábito de fumar e controlar o estresse – , podem ajudar a melhorar os níveis de colesterol. O que funciona melhor, entretanto, é se exercitar com mais frequência e melhorar a dieta. “A alimentação saudável é um dos caminhos mais eficientes para reduzir o colesterol LDL”, afirmou a nutricionista Márcia Xavier Santos, professora da Faculdade Santa Marcelina, em São Paulo. “A principal dica é evitar a ingestão de gorduras saturadas e aumentar a presença de gorduras boas na alimentação”, sugeriu, em entrevista anterior ao Metrópoles. Siga a editoria de Saúde no Instagram e fique por dentro de tudo sobre o assunto! Alguns alimentos, como cacau, aveia, castanha-de-caju, vagem, goiaba, cúrcuma e maçã, podem ser indicados para ajudar a baixar o colesterol no sangue. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Isso porque esses alimentos são ricos em fibras e compostos bioativos com propriedades antioxidantes e hipolipemiantes, que impedem a oxidação das células de gordura pelos radicais livres e diminuem a absorção de gordura a nível intestinal. No entanto, para baixar o colesterol, é fundamental também praticar atividades físicas regularmente e manter uma dieta saudável, evitando o consumo de alimentos ricos em gordura saturada e açúcar, como pizza, sorvete, maionese, linguiça e nuggets, por exemplo. Leia também: Dieta para colesterol alto: alimentos permitidos e a evitar tuasaude.com/dieta-para-baixar-colesterol Principais alimentos Os principais alimentos que ajudam a baixar o colesterol ruim são: 1. Cacau O cacau ajuda abaixar o colesterol por conter flavonoides com ação antioxidante, que diminuem a oxidação das células de gordura e melhora o fluxo sanguíneo, evitando a formação de placas de ateroma e o desenvolvimento de doenças, como aterosclerose, infarto e pressão alta. Como consumir: Pode-se consumir a fruta cacau in natura ou ainda usar o cacau em pó, consumindo cerca de 2 colheres de chá por dia em frutas, mingaus ou em receitas como chocolate quente, mousse e pudim. O cacau também pode ser consumido através da ingestão de 40 gramas de chocolate amargo por dia, que deve ter pelo menos 70% de cacau. Se deseja saber como fazer uma dieta para baixar o colesterol, marque uma consulta com o nutricionista mais perto de você: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Aveia Por ser rica em beta-glucana, um tipo de fibra solúvel que diminui a absorção de gordura no intestino, a aveia é um alimento bom para baixar o colesterol “ruim”, LDL, sanguíneo, prevenindo o surgimento de doenças cardiovasculares, como infarto, aterosclerose e derrame. Conheça todos os benefícios da aveia para a saúde. Como consumir: A quantidade recomendada de aveia é de 2 colheres de sopa por dia, que pode ser adicionada a frutas, sucos e iogurtes ou usada no preparo de mingaus, sopas, tortas, bolos, pães e massas. 3. Tomate O tomate é um legume que ajuda a baixar o colesterol por ser rico em vitamina C e licopeno, um nutriente e um carotenoide que possuem ação antioxidante, evitando a oxidação das células de gordura e reduzindo a formação do colesterol sanguíneo. Como consumir: O tomate pode ser consumido cru, cozido, desidratado, em sucos, molhos, sopas ou geleias, com sementes e com casca para que sejam aproveitadas todas as suas propriedades. Leia também: 12 benefícios do tomate e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-tomate 4. Feijão preto O feijão preto ajuda a baixar o colesterol, porque é rico em fibras solúveis, um tipo de fibra que se liga ao colesterol no sistema digestivo e o varre para fora do corpo antes de entrar na circulação sanguínea. Como consumir: A recomendação diária de leguminosas, incluindo o feijão preto, é de 3 colheres de sopa, que pode ser usado cozido e em em receitas como saladas, sopas, doces ou hambúrgueres. 5. Azeite Por ser rico em polifenóis, ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados com ação antioxidante, o azeite ajuda a baixar colesterol "ruim", LDL, no sangue, além de aumentar os níveis de colesterol "bom", HDL. Veja outros benefícios do azeite para a saúde. Como consumir: O azeite pode ser usado frio, para temperar saladas e legumes, fazer molhos e no preparo de ensopados, por exemplo. A quantidade recomendada para se obter todos os benefícios do azeite, é de 1 a 4 colheres de sopa por dia. 6. Couve A couve ajuda a baixar o colesterol por ser uma verdura rica em fibras que se ligam ao colesterol no intestino, estimulando a sua eliminação pelas fezes e reduzindo a sua concentração no organismo. Como consumir: A couve pode ser consumida crua ou cozida, em sucos, sopas, ensopados, tortas ou salteada no azeite de oliva, por exemplo. 7. Castanha-de-caju Com boas quantidades de gorduras poli-insaturadas e antioxidantes, a castanha-de-caju ajuda a baixar o colesterol "ruim", LDL, no sangue, além de promover o aumento dos níveis de colesterol "bom", HDL. Além disso, a castanha-de-caju também é rica em fibras que diminuem a absorção de colesterol e triglicerídeos no intestino, diminuindo a sua concentração no organismo e evitando doenças, como infarto e aterosclerose. Como consumir: Para se obter os benefícios da castanha-de-caju, é aconselhado consumir de 30 a 40 g desse fruto por dia, e, de preferência, sem aditivos, como açúcar, gorduras e sal. A castanha-de-caju pode ser consumida junto com frutas ou iogurtes, ou adicionada em receitas como saladas, pastas, leites vegetais, biscoitos e pães. 8. Maçã A maçã é um bom alimento para baixar o colesterol, porque é rica em pectina, um tipo de fibra que diminui a absorção de gorduras, evitando doenças cardiovasculares, como infarto, aterosclerose ou derrame. Além disso, a maçã também contém flavonoides e carotenoides, compostos bioativos com ação antioxidante que impedem a oxidação das células de gordura, ajudando no equilíbrio nos níveis de colesterol “ruim" no sangue. Como consumir: A maçã pode ser consumida ao natural, e de preferência com a casca, ou pode ser usada no preparo de saladas, sucos, bolos, purê e vitaminas. Leia também: 15 benefícios da maçã para saúde e como consumir tuasaude.com/beneficios-da-maca-para-a-saude 9. Cúrcuma Por conter curcumina, a demetoxicurcumina e a bisdemetoxicurcumina, compostos bioativos com ação antioxidante, a cúrcuma ajuda abaixar o colesterol e triglicerídeos no sangue, evitando o surgimento de doenças como infarto, insuficiência cardíaca e aterosclerose. Como consumir: Para se obter os seus benefícios, pode-se usar a cúrcuma para temperar preparações como sopas, carnes e legumes. Além disso, a cúrcuma também pode ser usada no preparo de chás. Veja outras formas de usar a cúrcuma. 10. Vagem A vagem é um alimento que ajuda a baixar o colesterol, por conter fibras que diminuem a absorção desse tipo de gordura no intestino, fazendo com que diminuam a sua concentração no organismo a longo prazo. Como consumir: A vagem pode ser consumida cozida, no vapor ou grelhada, em preparações como saladas, ensopados, tortas, sopas e farofas. 11. Goiaba Por ter boas quantidades de nutrientes antioxidantes, como vitamina C e vitamina A , a goiaba é um bom alimento para baixar o colesterol por ajudar a evitar a oxidação das células de gordura. Além disso, a goiaba também é rica em fibras que facilitam a eliminação do colesterol através das fezes, diminuindo sua concentração no sangue. Como consumir: A goiaba pode ser consumida ao natural, ou em preparações como sucos, vitaminas, saladas de fruta e picolés, por exemplo. 12. Salmão O salmão é um alimento bom para diminuir o colesterol "ruim" por ser rico em ácidos graxos ômega 3, ômega 6 e ômega 9, que são gorduras saudáveis com ação anti-inflamatória que ajudam a regular os níveis de colesterol e triglicerídeos. Confira todos os benefícios do salmão. Além disso, o ômega 3 presente no salmão também promove o aumento dos níveis de colesterol "bom", HDL, no sangue. Como consumir: O salmão pode ser feito cru, em preparações como ceviche, sashimi, tartar e carpaccio de salmão. Esse peixe também pode ser feito assado ou grelhado. Para se obter os benefícios desse peixe, é aconselhado comer uma porção de 85 g de salmão, de 2 a 3 vezes por semana. 13. Caqui Sendo uma fruta com alto teor de fibras, o caqui diminui a absorção de gorduras à nível intestinal, ajudando a baixar o colesterol e triglicerídeos no sangue. Como consumir: O caqui pode ser consumido ao natural ou usado em receitas, como saladas, sucos, sorbet, bolos e molhos. Leia também: Caqui: 10 benefícios da fruta e como comer (com receitas) tuasaude.com/caqui 14. Jambo O jambo contém antocianinas e flavonoides, que são compostos bioativos antioxidantes que impedem a oxidação das células de gordura, ajudando a baixar o colesterol no sangue. Além disso, o jambo também é rico em fibras que diminuem a absorção da gordura dos alimentos à nível intestinal, equilibrando os níveis de colesterol e triglicerídeos. Como consumir: Pode-se consumir o jambo ao natural ou em preparações como sucos, saladas, geleias e mousses. Outras dicas para baixar o colesterol Algumas dicas que ajudam a baixar o colesterol "ruim" são: Praticar atividades físicas de moderada a alta intensidade, de 3 a 4 vezes por semana, com duração de pelo menos 40 minutos, como dança, natação, musculação ou corrida, por exemplo, pois ajudam o corpo a transportar o colesterol "ruim" para o fígado, onde poderá ser removido do sangue; Evitar ou parar de fumar e/ou evitar a exposição à fumaça do cigarro, pois o tabaco aumenta o risco de doenças cardíacas, como hipertensão e diabetes; Manter o peso adequado, porque o excesso de peso pode provocar o aumento do colesterol "ruim" e diminuir os níveis do colesterol "bom" no sangue; Evitar bebidas alcoólicas, já que evitar o álcool ajuda a o fígado a funcionar melhor para remover o colesterol ruim da circulação. Além disso, é importante também evitar alimentos que podem aumentar os níveis de colesterol no sangue, como os ricos em gordura saturada e trans, incluindo manteiga, banha de porco, bacon, bolachas, molhos prontos e pizza. Veja com a nutricionista Tatiana Zanin outras dicas para baixar o colesterol: O tomate é um fruto rico em vitamina C, vitamina A, vitamina K e licopeno, que é um potente antioxidante, ajudando a manter a saúde da pele, fortalecer o sistema imunológico e evitar doenças cardiovasculares, como infarto e aterosclerose. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o tomate, cujo nome científico é Lycopersicum esculentum L., também contém poucas calorias e é rico em fibras, sendo uma ótima opção de alimento para aumentar a saciedade e diminuir a fome, facilitando a perda de peso. O tomate pode ser consumido ao natural ou usado em preparações como saladas, sucos, sopas, ensopados, molhos ou assados, por exemplo. Benefícios do tomate Alguns dos principais benefícios do tomate incluem: 1. Prevenir o câncer de próstata O tomate é rico em licopeno, um pigmento carotenoide que exerce uma potente ação antioxidante no organismo, protegendo as células do efeito dos radicais livres, e inibindo a proliferação das células tumorais, prevenindo e atrasando o desenvolvimento de diferentes tipos de câncer, principalmente de próstata, mama e de ovário em mulheres na menopausa. Conheça outros alimentos ricos em licopeno. 2. Prevenir doenças cardiovasculares O tomate, por ter elevada composição em antioxidantes, ajuda a manter os vasos sanguíneos saudáveis, além de possuir fibras que ajudam a diminuir os níveis de colesterol ruim, também conhecido por LDL. Além disso, alguns estudos mostram que o consumo de licopeno, que pode ser concentrado no tomate, ajuda a diminuir o risco de diferentes doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio, aterosclerose e derrame cerebral. 3. Cuidar da visão, da pele e do cabelo Por ser rico em carotenoides, os quais se transformam em vitamina A no organismo, o consumo de tomate ajuda a manter a saúde visual e da pele, além de fortalecer e dar brilho ao cabelo. 4. Ajudar a regular a pressão arterial O tomate é rico em potássio, um mineral que ajuda a regular a pressão arterial. Além disso, por ser rico em água também cria um efeito diurético, ajudando a controlar a pressão arterial. 5. Fortalecer o sistema imune Devido ao seu conteúdo em vitamina C e antioxidantes, como os polifenois, consumir tomate ajuda a fortalecer as defesas naturais do organismo, pois ajuda a combater os radicais livres, que, em excesso, favorecem o aparecimento de doenças, incluindo vários tipos de câncer. 6. Ajudar no emagrecimento O tomate contém poucas calorias e é rico em água, antioxidantes e fibras, ajudando a diminuir a gordura corporal e a controlar o apetite, sendo considerado um bom alimento para ser incluído nas dietas para emagrecer. 7. Melhorar a saúde dos ossos Os tomates são uma boa fonte de vitamina K, que atua ativando a osteocalcina, que é uma proteína necessária para o crescimento e mineralização dos ossos, evitando assim o desenvolvimento da osteoporose, por exemplo. 8. Prevenir doenças do fígado O tomate é rico em licopeno, que pode interferir no processo de oxidação e regulação do metabolismo das gorduras, prevenindo a ocorrência de fígado gordo. 9. Melhorar a prisão de ventre O tomate contém boas quantidades de fibras insolúveis, principalmente na casca, o que ajuda a melhorar o funcionamento do intestino e a aumentar o volume do bolo fecal, combatendo a prisão de ventre e prevenindo doenças como diverticulose, hemorroidas e câncer de cólon. 10. Controlar a diabetes O tomate contém fibras e cromo, que atuam ajudando a regular os níveis de açúcar no sangue e, por isso, esse fruto pode ser considerado uma boa aliada no controle e na prevenção da diabetes. 11. Prevenir a anemia O tomate contém uma boa quantidade de vitamina C, que é necessária para aumentar a absorção intestinal do ferro, principalmente proveniente dos alimentos de origem vegetal. Assim, ao aumentar a absorção de ferro, é possível haver maior formação de hemoglobina, prevenindo a ocorrência de anemia. 12. Prevenir o envelhecimento precoce A ação antioxidante do tomate promove a proteção das células da pele contra a ação dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento da pele. Além disso, como contém vitamina C, o tomate pode estimular a produção de colágeno, prevenindo o aparecimento de rugas e melhorando a regeneração e cicatrização da pele. A tabela a seguir contém a informação nutricional para cada 100 g, o que equivale a uma unidade média, de tomate: É importante mencionar que para obter os benefícios, o tomate deve fazer parte de uma alimentação equilibrada e saudável, além de ser fundamental a prática regular de atividade física. Como consumir O tomate pode ser consumido cru, cozido, desidratado, em sucos, molhos, sopas ou geleias. Para aproveitar os benefícios do tomate, é recomendado consumir cerca de 3 a 4 tomates por dia, que podem fornecer 8 a 21 mg de licopeno. O tomate pode ser consumido com sementes e com casca para que sejam aproveitadas todas as suas propriedades. Além disso, durante o cozimento do tomate, pode-se também adicionar um pouco de azeite de oliva, já que esta gordura aumenta a disponibilidade do licopeno. O tomate não deve ser consumido quando estiver completamente verde, pois quanto mais verde estiver, maior será a concentração de solanina, uma toxina que pode causar diarreia, diminuição dos batimentos cardíacos, confusão mental e aumento da frequência respiratória. Para saber como incluir o tomate na alimentação, marque uma consulta com o nutricionista mais próximo da sua região: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Receitas saborosas com tomate Algumas receitas saudáveis e saborosas com tomate incluem tomate seco, molho de tomate, tomate recheado e suco de tomate. 1. Molho de tomate caseiro Ingredientes: 1/2 kg tomate bem maduros; 1 cebola em pedaços grandes; 2 dentes alho; 1/2 xícara de salsinha; 2 ramos manjericão; 1/2 colher de chá de sal; 1/2 colher de chá de Pimenta do reino moída; 100 ml de água; 2 colheres de sopa de azeite de oliva. Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionando os tomates aos poucos para facilitar a mistura. Despejar o molho em uma panela e levar ao fogo médio por cerca de 20 minutos para ficar mais consistente. Este molho também pode ser guardado em pequenas porções no congelador, para ser utilizado de forma mais fácil no momento necessário. 2. Tomate seco Ingredientes: 1 kg de tomates frescos; Sal e ervas a gosto. Modo de preparo: Preaquecer o forno a 95º C. Depois, lavar os tomates e cortar ao meio, no sentido do comprimento. Retirar as sementes das metades de tomate e colocar num tabuleiro de forno, forrado com papel manteiga, com a face cortada virada para cima. Por fim, polvilhar ervas e sal a gosto por cima e levar o tabuleiro ao forno durante cerca de 6 a 7 horas, até que o tomate fique parecendo tomate seco, mas sem queimar. Normalmente, tomates maiores precisarão de mais tempo para ficarem prontos. Uma boa dica para poupar energia e tempo, é utilizar tomates de tamanhos semelhantes e fazer 2 tabuleiros de uma só vez, por exemplo. 3. Tomate recheado Ingredientes: 4 tomates grandes; 2 mãos cheias de miolo de pão; 2 dentes de alho picados; 1 mão cheia de salsinha picada; 3 colheres de sopa de azeite; 2 ovos batidos; Sal e pimenta; Manteiga, para untar. Modo de preparo: Escavar com cuidado o interior dos tomates. Temperar por dentro e colocar a escorrer voltados para baixo. Misturar todos os outros ingredientes. Voltar os tomates para cima e colocar em uma assadeira untada com a manteiga. Encher os tomates com a mistura e colocar no forno aquecido a 200 ºC por 15 minutos e está pronto. Essa receita também é uma alternativa para os vegetarianos que comam ovos. 4. Suco de tomate O suco de tomate é rico em potássio, sendo importante para o bom funcionamento do coração. Também é muito rico em licopeno, substância natural que diminui o colesterol ruim, reduzindo o risco de problemas cardíacos, assim como o câncer de próstata. Ingredientes: 3 tomates; 150 ml de água; 1 pitada de sal e pimenta; 1 folha de louro ou manjericão. Modo de preparo: Lavar bem os tomates e a folha de louro ou manjericão. Triturar muito bem todos os ingredientes e beber o suco, podendo ser ingerido frio. Quando não é indicado O tomate não é indicado para pessoas com pedras de oxalato de cálcio nos rins ou que têm risco aumentado para desenvolver esse problema, como em casos de alteração nas funções renais, predisposição genética, baixa ingestão de água ou consumo excessivo de sal. Por ser um alimento muito ácido, o tomate pode causar queimação, dor má digestão em algumas pessoas com refluxo, gastrite e úlceras gastrointestinais. Nestes casos, é recomendado evitar a ingestão de tomate. Pessoas com diverticulite, devem evitar consumir as sementes e a pele do tomate, porque durante a diverticulite é recomendado manter uma dieta baixa em fibras.