

DIETA PARA REDUÇÃO DE COLESTEROL E TRIGLICERIDEOS

- Verifique seus níveis de colesterol e triglicérides; se estiverem altos, controle-os com a seguinte dieta:
- Evitar produtos de origem animal (carne, lingüiça, nata, queijos...).
- Evitar todas as frituras.
- Evitar ovos em excesso (máximo: 3 ovos por semana).
- Evitar excesso de doces de qualquer origem.
- Utilizar óleos de origem vegetal (canola, sementes de girassol, azeite virgem) com único uso, moderadamente e sem aquecê-los.
- Usar frutas e verduras e cereais integrais, principalmente as ricas em fibra e pectina (maçã, laranja com bagaço, arroz integral, pão integral) e 2 colheres de sopa de farelo de trigo por dia (colocar na sopa, no feijão, etc.).
- Fazer exercício físico regularmente.
- Tomar diariamente, em jejum, um suco de beringela (corte meia xícara de beringela em cubos e deixe de molho em água potável durante a noite, bata tudo no liquidificador e coe para tomar). Eventualmente pode ser acrescentado o suco de uma laranja ou de meio limão e uma colher de chá de linhaça.

ESTA DIETA NÃO SUBSTITUE A PRESCRIÇÃO MÉDICA, MAS VISA APOIÁ-LA.