

↘ El Colesterol

Què és el colesterol?

El colesterol es una molècula grassa que circula en la nostra sang. Es una substància necessària per la regeneració cel·lular, per la fabricació d'algunes hormones, per la digestió de les grasses i la formació d'àcids biliars.

Valors de referència:

- ↘ Òptim: 200 mg / dL
- ↘ Alt: 201- 239 mg / dL
- ↘ Molt Alt: Superior a 240 mg / dL

Tipus de colesterol

- ↘ LDL "Colesterol dolent" - es diposita a les parets arterials, formant plaques de colesterol. S'ha de mantindre en valors inferiors a 100 mg / dL.
- ↘ HDL "Colesterol bo" – ens protegeix de l'aterosclerosi i extrau la placa de les arteries eliminant-la a través del fetge. Ha de tenir valors superiors a 40 mg / dL.

Coma aconseguir nivells òptims

Ens hi ajudarà el fet de portar una dieta controlada en greixos saturats i rica en antioxidants, a més de fer una activitat física i no fumar.

Aliments recomanats

- ↘ Les verdures i fruites.
- ↘ Els fruits secs, les llegums i la soja.
- ↘ Els peixos, algues i llavors de lli
- ↘ L'oli d'oliva verge
- ↘ Cereals integrals i llevat de cervesa
- ↘ Làctics desnatats

Aliments prohibits o molt limitats

- El greix de les carns, cervells i altres menuts, foie gras, patés
- Rovell d'ou i derivats (maonesa, natilles i flams)
- Marisc (gambes, llagostins, pop, sípia i calamars)
- Llard, cansalada viada, mantega, margarina
- Nata, crema de llet
- Embotits i pernil (salat i York)
- Carns grasses (be, gall d'indi, porc)
- Formatges grassos (tots menys el mató, Burgos i desnatats)
- Pastissos en general i menjars precuinats.

Consells per mantenir una dieta saludable

- Limitar la ingesta de colesterol a menys de 300 mg/dia
- Consumir sobre tot greix procedent de l'oli d'oliva, peix blau.
- Augmentar el consum d'aliments rics en antioxidants naturals (vegetals en general)
- Consumir fruites, llegums i algues, ja que la fibra que contenen impedeix l'absorció del colesterol i els greixos.