

# 17 Alimentos para controlar o Colesterol Naturalmente

 [tookmed.com/17-alimentos-para-controlar-o-colesterol-naturalmente](https://tookmed.com/17-alimentos-para-controlar-o-colesterol-naturalmente)



**Quais as Categorias de colesterol:** Antes de entrar na nossa lista de alimentos, aqui está uma visão de quais categorias de colesterol são encontrados em seu corpo: 17 Alimentos para controlar o Colesterol Naturalmente.

## **COLESTEROL HDL**

Pense- H elpful. Conhecido como o “bom” colesterol, HDL leva excesso de colesterol ao fígado, onde é passado do corpo.

Também pode remover o excesso de colesterol da placa arterial, diminuindo seu crescimento.

## **COLESTEROL LDL**

O colesterol LDL “ruim” deposita excesso de colesterol e moléculas de gordura em seu sangue (em vez de seu fígado), levando-o a se acumular em suas artérias.

Quando suas artérias ficam bloqueadas, o que é conhecido como aterosclerose, coloca você em maior risco de ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.



## **Aveia**

---

Nem todos os carboidratos vão destruir seus objetivos de perda de peso.

Este grão de cereais ricos em fibras, nutrientes, é carregado com o beta-glucano de fibra solúvel e ainda reduz o colesterol. Compre Agora: **Aveia**

## **Rabanetes**

---

Quero dizer que você deve comer vegetais da mesma cor vermelha rubi, como rabanetes!

Sua tonalidade vermelha é devido a antocianinas, um grupo de compostos fitoquímicos que tem demonstrado queimar gordura e reduzir inflamação, resistência à insulina e colesterol ruim.

## **Kamut ou Trigo de Khorasan**

---

Graças à quinoa, os grãos antigos ganharam um lugar em muitas mesas. Não se limite a apenas quinoa; por que não verificar o kamut também?

Nativo do Oriente Médio, o kamut (ou o trigo Khorasan) é rico em ácidos graxos ômega-3 saudáveis.

Para o coração, é rico em proteínas (quase 10 gramas por copo) e possui uma boa quantidade de fibra (21 gramas de nutrientes saciantes por copo).

## **Pistache**

---



Você pode agradecer as nozes de árvores, os níveis elevados de esteróis vegetais para sua capacidade de redução do colesterol.

---

## Cebolas vermelhas

Graças aos seus compostos bioativos contendo enxofre, o grampo culinário pode ajudar a reduzir o colesterol, evitar o endurecimento das artérias e ainda ajudar a manter níveis sãos de pressão arterial.

---

## Toranja

Não negligencie esta fruta. O citrino pode ajudar com tudo, matem a pressão arterial controlada e ainda evita rugas.

Mais ainda a pectina da toranja pode baixar o colesterol total e diminuir sua proporção de colesterol LDL para HDL.

---

## Lentilhas

Lentilhas contém fibras solúveis que reduzem o colesterol. Os benefícios não param por aí, como as lentilhas contêm algumas das maiores quantidades de proteína.

Elas também são uma ótima substituição para proteínas de carne que podem conter altos níveis de gorduras saturadas de colesterol.

---

## Abacates



Precisa de outro motivo para experimentar suas novas receitas favoritas de abacate? A fruta gordurosa é rica em gorduras monoinsaturadas saudáveis?

Para o coração que podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e diminuir o risco de doenças cardíacas.

[Experimente Óleo de Abacate- Os melhores Você encontra Aqui! Compre Agora!](#)

## **Gengibre**

---

Além de auxiliar na digestão, o gengibre também pode ajudar a reduzir o colesterol total, LDL e níveis de lipoproteína de muito baixa densidade (VLDL).

Para obter benefícios fantásticos, um pouco de gengibre fresco em água morna com um suco de meio limão para fazer um pouco de chá e diminuir a barriga. Compre agora Suplemento de: **Gengibre**

## **Chocolate Amargo**

---

Uma pesquisa descobriu que os produtos de cacau, incluindo chocolate amargo, podem baixar os níveis de colesterol LDL e colesterol total, além de serem muito saborosos.

[Chocolate Amargo- Os melhores Você encontra Aqui! Compre Agora!](#)

## **Chá verde**

---

Substitua o café da manhã por uma xícara de chá-verde para afinar a cintura e ainda afastar doenças. O que torna este chá tão poderoso?

É acondicionado com catequinas: compostos antioxidantes que detonam através de tecido adiposo acelerando seu metabolismo e renunciando à gordura armazenada das células de gordura.

Chá Verde – Os melhores Você encontra Aqui! Compre Agora!

## **Maçãs**

---

Maçãs com casca são ricas em um tipo de fibra solúvel conhecida como pectina.

A mesma fibra que você adicionaria a geleias para engrossá-las.

A pectina ajuda seu corpo a excretar o colesterol ruim travando-o e orienta-o para fora do seu sistema digestivo.

## **Kimchi**

---

Estamos destacando o repolho fermentado coreano, porém, vários outros alimentos fermentados podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol ruim.

## **Óleo de oliva virgem extra**

---

O azeite de oliva virgem extra é rico em polifenóis de luta contra o câncer e gorduras monoinsaturadas cardio protetoras. Quando se trata de olhar magro, é apoiado por alguns fatos bastante fortes. **Quanto ao colesterol?**

Um estudo italiano descobriu recentemente que a substituição do óleo de milho por azeite extra virgem foi capaz de baixar os níveis de LDL em indivíduos saudáveis.

Óleo extra Virgem – Os melhores Você encontra Aqui! Compre Agora!

## **Sementes de linho**

---

As sementes de linho têm um alto teor de ácidos graxos ômega 3 e ômega 6, e ainda ajudam a controlar os níveis de colesterol.

## **Semente de Chia**

---

Você tem dor nas articulações? As sementes de chia, além de seus ácidos graxos ômega-3 fornecem propriedades anti-inflamatórias.

Comer chia diariamente ajuda a reduzir significativamente a dor de suas articulações.

## **Espinafre**

---

O espinafre contém um pigmento antioxidante, uma das fontes dietéticas mais altas de luteína.

Agora, uma nova pesquisa descobriu que pode ajudar a baixar os níveis de LDL.

The advertisement features a white brick wall background with a yellow scalloped border at the top. On the left, a girl in a black dress points towards the center. Above her is a red heart and a string of colorful hearts. The main text is in large, bold, red letters. Below the main text is a red button with white text. To the right is a white bottle of CoQ10 supplement with a red cap and a label that includes the text 'COQ-10' and 'VITAMINA E'. The bottom of the image shows a strip of green grass.

# CUIDE DO SEU CORAÇÃO

**CoQ10 É saúde do  
coração.**

**Saber Mais**



Fontes

Entre em contato

*Tookmed Doctor, s*