# Como baixar o colesterol: 10 alimentos para incluir na dieta!

O colesterol total é composto por basicamente dois tipos: o LDL, considerado o “mal” colesterol; e o HDL, que seria o “bom”. O colesterol em si não é uma doença, e possui funções importantes no nosso corpo.

O LDL é responsável por transportar o colesterol pelo nosso corpo, e em alta concentração pode favorecer o surgimento de placas nas paredes das artérias, ocasionando diversas doenças. Já o HDL faz basicamente o caminho inverso, sendo responsável por retirar o excesso de colesterol do corpo e transportá-lo de volta para o fígado – onde é sintetizado.

Sabia que além de fatores como exercícios físicos, níveis hormonais, estresse e predisposição genética, a **alimentação** possui um grande papel na composição dos níveis de colesterol, interferindo direta e indiretamente na produção e na relação LDL/HDL? Veja a seguir uma lista de 10 alimentos para incluir na dieta que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL):

## Alimentos que ajudam a reduzir o colesterol

### 1 Aveia

Queridinha na alimentação saudável, a aveia possui fibras insolúveis e solúveis. Estás últimas agem como uma “vassourinha” no nosso organismo, varrendo o colesterol total, as altas taxas de triglicerídios e ainda ajuda a aumentar o colesterol bom, o HDL.

### 2 Canela

Estudos recentes observaram a redução do colesterol ruim (LDL), e consequentemente os níveis de colesterol total – e também a redução dos níveis de triglicerídios. Tais resultados são relacionados aos efeitos antioxidantes da canela que ajudariam na eliminação da gordura ruim ingerida.

### 3 Peixes gordos

Peixes ricos em Ômega 3, por exemplo o Salmão, o Atum ou até mesmo a Sardinha. Esta gordura insaturada aumenta os níveis do HDL (que eliminam o excesso do LDL), melhorando a proporção LDL/HDL, além de prevenir doenças cardiovasculares, evitando a formação de coágulos. Com a dificuldade de acesso a peixe fresco diariamente, muitas pessoas optam pelo consumo do óleo de peixe em forma de cápsulas, que também trazem os resultados esperados.

## 4 Feijão

O nosso bom e velho arroz com feijão também tinha que entrar na lista! O feijão também é rico em fibras solúveis, assim como outras leguminosas (ervilha, grão-de-bico e lentilha, por exemplo), e ajudam a reduzir o LDL. Mas atenção: para esta dupla entrar em ação dê preferência para o arroz integral, que também possui fibras benéficas para bons níveis de colesterol.

## 5 Azeite

Rico em gorduras monoinsaturadas, o azeite possui como efeito a diminuição dos níveis de LDL, porém sem alterar os do HDL. É também um excelente antioxidante e rico em vitamina E.

## 6 Álcool

Sim, ele mesmo! Estudos comprovam que a ingestão diária de uma dose de bebida alcoólica ajudam no aumento das taxas do HDL e redução dos riscos de problemas coronarianos e a ocorrência de aterosclerose. Pode ser uma taça de vinho (rico em flavonoides) ou uma lata de cerveja, por exemplo. Atenção para o consumo em excesso, que pode trazer efeitos inversos!

## 7 Cacau

Rico em flavonoides – que ajudam na diminuição do LDL, o cacau pode ser inserido em sua forma pura (100%) ou na ingestão do chocolate amargo, que além dos efeitos benéficos para o colesterol também trazem a sensação de bem estar. Cuidado com o chocolate ao leite, que possui baixa concentração de cacau e é rico em açúcar.

## 8 Chás

Diversos chás são benéficos por seus efeitos antioxidantes. Destacam-se o chá verde e o nosso chá mate. Além de serem bons para o colesterol, eles aceleram o metabolismo dando mais pique para o dia a dia!

## 9 Abacate

Extremamente versátil, é servido puro, em creme, batido ou até mesmo em saladas. Rico em gorduras monoinsaturadas, consideradas boas, formadas principalmente pelo ácido oleico (Ômega 9). Estudos demonstram que esta gordura melhora a função cerebral, o desenvolvimento celular além de aumentar os níveis do HDL.

## 10 Oleaginosas

Aqui entram as castanhas, amêndoas e nozes. Ricas em gorduras boas, elas também possuem antioxidantes e substâncias vasodilatadoras, que contribuem para a redução das doenças cardíacas. Devido à alta concentração calórica, devem ser consumidas com moderação.

# Conclusão

Aqui vimos o que é o colesterol bom e ruim, e uma relação de alimentos que podem influenciar positivamente na composição do nosso colesterol.

Saiba que incluir todos estes alimentos de uma só vez pode ser fácil e delicioso: veja aqui 7 receitas doces que ajudam na redução do colesterol que preparamos com estes ingredientes!

## Exemplo da Pauta (cliente fictício):

Cliente: Blog sobre saúde e estilo de vida
Qtde palavas: 600~800

| |
|---|
| **Título** Como baixar colesterol: 7 alimentos para incluir na dieta! |
| **Palavras-chave** como baixar colesterol naturalmente |
| **Persona** Aline, 27 anos, professora do ensino médio e praticante de pilates. |
| **Estágio do Funil** ToFu |
| **Descrição** Fazer breve introdução apresentando o que é considerado colesterol bom e ruim e o impacto da alimentação. Elencar entre 7 a 10 alimentos que agem positivamente no colesterol, tais como Aveia, Canela, Ômega 3, com breve descrição do alimento, suas propriedades e do porquê. Enfatizar a importância da alimentação para um estilo de vida saudável.<br>Não utilizar termos como remédio e medicação. |
| **CTA** Chamada para ler receitas no blog |
| **Referências**<br>• Livro: Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos<br>• http://www.cisa.org.br/artigo/227/alcool-sistema-cardiovascular.php<br>• https://www.greenme.com.br/alimentar-se/alimentacao/3934-como-baixar-o-colesterol-ruim-alimentacao<br>• https://www.minhavida.com.br/alimentacao/listas/11722-13-alimentos-para-baixar-o-colesterol-alto |