

BOLETIM SAÚDE E NUTRIÇÃO



CONTROLE DO COLESTEROL

O dia 08 de agosto é celebrado como dia nacional de controle do colesterol.

O colesterol é um conjunto de gorduras (lipídios) que auxilia o organismo a exercer algumas funções importantes como a produção de determinados hormônios e a composição estrutural das membranas celulares.

Existem dois tipos de colesterol: o LDL, denominado de "colesterol ruim" e o HDL, considerado "colesterol bom". Cada tipo pode contribuir para a redução ou aumento dos índices sanguíneos. Quando em desequilíbrio no organismo, o colesterol torna-se fator de risco vascular, e aumenta a incidência de doenças cardiovasculares como AVC, morte súbita e doenças do coração.

As principais causas do colesterol elevado são: obesidade, pressão alta, diabetes, tabagismo, sedentarismo, e a alimentação também é um fator relevante. Além desses fatores, a hereditariedade pode determinar um colesterol alto mesmo em pessoas que tenham hábitos saudáveis.

O colesterol alto é uma doença silenciosa, logo a sua identificação ocorre somente por exames de sangue. Procure seu médico e mantenha sua saúde em dia!



LDL

Conhecido como "mau" colesterol, o excesso promove a formação de placas de gordura nas veias e artérias e acarreta o aparecimento de doenças cardiovasculares.




HDL


Considerado como o "bom" colesterol, que protege contra problemas cardiovasculares. Responsável por retirar o excesso de colesterol da circulação.




DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL


Não esqueça! Seguindo algumas dicas podemos ajudar no controle dos índices de colesterol.

 Aprenda a equilibrar a alimentação, prefira alimentos naturais, integrais, evite fritura, coma frutas e legumes;

 Pratique atividade física regularmente: 30 minutos diários;

 Evite o estresse, valorize um tempo de lazer para você;

 Não fume;

 Reduza o consumo de álcool.



RECEITINHAS SAUDÁVEIS

CREAM CHEESE LIGHT CASEIRO

INGREDIENTES

- 2 iogurtes naturais desnatados
- ½ colher de café de sal
- Semente de Chia (opcional)

MODO DE PREPARO

Em um pote, misture muito bem os iogurtes com o sal e a chia (se for o caso). Prepare um recipiente com um filtro de café (descartável) dentro de seu suporte específico. Coloque o iogurte dentro do filtro e cubra com um filme. Leve à geladeira por aproximadamente 8 horas para escorrer toda a parte líquida. O resultado será um cream cheese muito cremoso e firme. Transfira para um pote com tampa e guarde na geladeira. Melhor consumir em até 5 dias



BOLO DE BANANA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 4 bananas prata maduras amassadas
- 1 xícara de chá de açúcar (pode ser usada 1/2 xícara de açúcar e 2 colheres de sopa de mel)
- 100g de manteiga
- 2 ovos
- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 de xícara de castanhas picadas
- 1/4 de xícara de semente de girassol sem casca
- 1/4 de xícara de uvas passas
- 1/3 de xícara de aveia em flocos

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte a forma com manteiga e enfarinhe. Coloque as bananas em uma tigela e amasse bem com o açúcar. Em outro recipiente junte a farinha e o fermento. Depois adicione os ovos, a manteiga e a banana. Misture bem. Adicione os outros ingredientes, terminando de misturar. Coloque em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40min.

1. A quantidade de grãos pode ser alterada de acordo com sua preferência. Pode ser adicionado coco ralado à massa.