



Como Baixar Colesterol

50 Alimentos que baixam o COLESTEROL

Cópia e reprodução proibida sem autorização prévia.

O colesterol é uma substância gerada pelo fígado que o corpo precisa para realizar várias funções celulares, incluindo a produção de hormônios e células nervosas. O colesterol está presente nos ácidos graxos ou lipídios na corrente sanguínea. Quando em excesso, se acumula nas paredes das veias e artérias, causando as chamadas placas. Essas placas obstruem a passagem do sangue e causam o bloqueio da corrente sanguínea, causando vários problemas, incluindo cardíacos.

Índice

Alimentos para baixar o colesterol naturalmente	3
Abacate	3
Legumes e Feijões	4
Aveia	5
Amendoim	5
Aipo	5
Brócolis	6
Cevada	6
Arroz castanho integral	7

Vinagre de maçã	7
Azeite	7
Vagem de feijão	8
Sementes de coentro	8
Alho	9
Canela	9
Frutas	10
Peixe	10
Chá verde	11
Limão	11
Gengibre	11
Grãos integrais	12
Soja	12
Óleo de farelo de arroz	13
Quiabo	13
Nozes	13
Macadâmia	14
Tomates	14
Vinho tinto	14
Amêndoas	14
Amoras	15
Pão integral	15
Cebolas	15
Árvore da vida	16
Maçãs	16
Morangos	16
Cereais	17
Chocolate escuro	17
Espinafre	18
Sementes De Abóbora	18
Sementes de linhaça	18
Mel	19
Sementes De Girassol	19
Manjericão	19
Raiz amarela	20
Mamão	20
Sementes De Feno-grego	21
Guggul	21
logurte	22
Groselhas	22
Água de côco	22

Edamame (Vagem de soja)	23
Conclusão:	23
Direitos autorais:	24

Alimentos para baixar o colesterol naturalmente

Vários estudos, do Instituto Nacional de Nutrição, provaram que uma dieta saudável balanceada e inteligente, cheia de alimentos saudáveis e orgânicos, pode controlar o colesterol alto naturalmente de forma muito rápida.

Os pesquisadores recomendam que, cada pessoa com ou sem problemas de colesterol alto deve consumir 100 g de frutas e 300 g de vegetais todos os dias para manter o colesterol sob controle.

Vamos verificar a super lista de 50 alimentos que podem realmente controlar e baixar o colesterol naturalmente.

Abacate

Os abacates são ricos em gorduras boas que são: ácido oleico e gorduras monoinsaturadas que têm efeitos benéficos no controle

do colesterol. Os abacates são ricos em fibras e cheios de gorduras saudáveis que ajudam a melhorar o colesterol bom (HDL) e a deterioração do colesterol ruim (LDL). Gorduras saturadas que são encontradas nas carnes e alguns produtos lácteos, se substituídos por ácidos graxos monoinsaturados podem ajudar os pacientes cardíacos e com colesterol alto. Adicionar abacates em sua dieta diária, especialmente nas saladas, pode ajudar a controlar e baixar o colesterol ruim.

Legumes e Feijões

De acordo com os estudos, pessoas que adicionaram feijão, legumes e lentilhas à sua dieta diária por 2 a 3 meses sentiram uma queda notável nos níveis de colesterol ruim duas vezes mais, em comparação com aqueles que consumiram feijão e legumes uma ou duas vezes por mês . Os feijões e as leguminosas, especialmente grãos de bico, tremoço, soja, vagem de feijão, e todo tipo de favas são um dos melhores alimentos para controlar o colesterol ruim naturalmente, como eles são altamente ricos em fibras alimentares, ajudam a diminuir os níveis de colesterol e reduzir os picos de glicemia depois após a refeição. Pesquisadores descobriram que adicionar 3/4 de uma xícara de feijão todos os dias à sua dieta pode ajudar a reduzir o LDL que é o colesterol ruim, colesterol total e triglicerídeos. O feijão é um dos legumes isentos de gordura e também são uma grande fonte de carboidratos que podem ajudar as pessoas com diabetes.

Aveia

Bem, se você come aveia todas as manhãs no café da manhã, então você está no caminho certo. A farinha de aveia e a aveia são uma boa fonte de fibra solúvel, chamada betaglucana, que também é encontrada em algumas frutas como: maçãs, ameixas e peras. Essas fibras solúveis aparentemente reduzem a absorção de colesterol na corrente sanguínea. Estudos afirmam que comer 3 g de fibra de aveia solúvel todos os dias pode reduzir significativamente os níveis de colesterol ruim em 8 a 23%. Pesquisadores recomendam que as pessoas consumam 1/2 xícaras de farinha de aveia cozida para controlar o diabetes e o colesterol alto, pois contém cerca de 4 a 6 g de fibra.

Amendoim

Os amendoins são alimentos muito bons para controlar os níveis de colesterol naturalmente. Eles são uma boa fonte de gorduras boas (gorduras mono e poli insaturadas), bem como fibras alimentares que controlam e também reduzem o colesterol. O amendoim também contém folato, fitoquímicos e antioxidantes que são benéficos para a saúde do coração e aumentam os níveis de HDL.

Aipo

O aipo contém altos níveis de antioxidantes, Vitamina A e C, composto de vitamina B que contém substâncias como colina e ácido fólico, e outros minerais como fósforo, magnésio, cálcio e potássio que são conhecidos por baixar os níveis de colesterol

rapidamente e naturalmente. De acordo com a Universidade de Wageningen e Centro de Pesquisa na Holanda, o aipo contém 263 mg de potássio e as pessoas que adicionaram o aipo na sua dieta diária tiveram uma queda rápida no nível de LDL, (níveis de colesterol ruim). No entanto, a ligação entre o potássio e redução do colesterol ainda não foi totalmente compreendida.

Brócolis

O brócolis é muito popular entre todos os vegetais, devido às suas propriedades de redução rápida do colesterol. O brócolis cozido no vapor ou brócolis cozido sem óleo são mais benéficos em comparação ao brócolis cru, para baixar os níveis de colesterol ruim. O brócolis é uma boa fonte de fibra alimentar que reduz os níveis de colesterol ruim ao colaborar com os ácidos biliares no trato digestivo e eliminá-lo do corpo.

Cevada

A cevada é conhecida por ser um dos melhores alimentos nutritivos entre os cereais que reduzem os níveis de colesterol e triglicerídeos naturalmente no sangue, mantendo, também, os níveis de açúcar no sangue normais. O composto beta-glucano presente na cevada reduz os níveis de colesterol de 4 a 10%, dependendo da quantidade de cevada ingerida por dia. A cevada pode ser substituída por trigo integral e cevadinha.

Arroz castanho integral

O cereal integral, não polido que retém a maior parte de sua fibra alimentar natural e seu conteúdo nutricional, comparado a outros cereais como o arroz branco, que são polidos e refinados. O arroz integral é uma boa fonte de vitamina B, magnésio, selênio, fitonutrientes e fibras que evidentemente diminuem os níveis de açúcar no sangue, o LDL e os níveis de colesterol ruim. Uma xícara de arroz integral contém 14% de fibra alimentar e 2 xícaras de arroz integral por dia é recomendado para manter os níveis de colesterol controlados naturalmente em apenas alguns meses.

Vinagre de maçã

Uma maravilhosa solução e quase mágica para quase todos os problemas de saúde, o vinagre de maçã é cheio de benefícios. Começando pela saúde da pele e para reduzir os níveis de colesterol ruim. O vinagre de maçã é uma solução simples e barata para várias doenças relacionadas ao colesterol alto e diabetes. Para perder peso, combater diabetes, melhorar a digestão, tratar alergias e erupções cutâneas, o vinagre de maçã, de acordo com a American Diabetes Association pode reduzir e controlar o colesterol de forma totalmente natural quando consumido com água ou em forma de tempero de saladas e molhos.

Azeite

O azeite ganhou um conceito quando se trata da saúde do coração. Bem, não só o coração, o azeite também é bom para aumentar os níveis de HDL (colesterol bom). O azeite de oliva virgem é uma boa fonte de ácidos graxos monoinsaturados, que é comprovado por ser benéfico para pacientes com colesterol alto. Trocar o óleo vegetal por azeite, sem dúvida, ajuda a reduzir os níveis de colesterol ruim.

Vagem de feijão

A vagem é baixa em calorias e são ricas em vitamina A, C, K, carboidratos, foliares, fósforo, cálcio, potássio e ferro, que são essenciais para manter os níveis de colesterol ruim e níveis de açúcar no controle. A vagem é um dos melhores vegetais e um dos alimentos mais baratos para controlar os níveis de colesterol naturalmente.

Sementes de coentro

As sementes de coentro são naturalmente ricas em vitamina C, fibras, ferro e cálcio. As sementes de coentro têm propriedades diuréticas que fazem com que os rins realizem o processo de eliminação e excreção de do excesso de colesterol, que não é necessário ao organismo. Assim, as sementes de coentro reduzem significativamente o aumento dos níveis de colesterol ruim. A melhor maneira de consumir sementes de coentro é fervendo as sementes em água e coar. Depois de esfriar, beber duas vezes ao dia.

Alho

Não só para temperar sua comida dando sabor e aroma, mas também pode controlar os seus níveis de colesterol. O alho é um alimento que tem muitos benefícios para a saúde e é bem conhecido por reduzir a pressão alta, controlar o diabetes, melhorar a circulação sanguínea e aumentar a imunidade. A presença de alicina controla o colesterol total, reduz os níveis de colesterol ruim e triglicerídeos. De acordo com os estudos da Universidade de Cambridge, metade de um dente de alho ou até menos do que isso, se consumido cru todos os dias pode reduzir os níveis de colesterol de 9 a 12%. É altamente recomendado pelos pesquisadores consumir 2 a 3 dentes de alho por dia para eliminar o excesso de colesterol ruim no corpo.

Canela

O consumo de apenas meia colher de chá de canela todos os dias, resultou na redução significativa dos níveis de açúcar no sangue, triglicérides, LDL (colesterol ruim), e os níveis de colesterol total em pessoas que sofrem de diabetes tipo 2. Adicione canela ao seu café com leite ou no mingau de aveia que você terá um ótimo alimento para o café da manhã ou para a ceia. Adicione cerca de 6 paus de canela em cerca de 6 xícaras de água e deixe ferver. Quando ainda estiver quente acrescente cerca de uma colher de sopa de mel e beba esse chá. A canela é uma das formas naturais mais eficazes para reduzir os níveis de colesterol.

Frutas

As vantagens de adicionar frutas à sua dieta é uma lista longa. Desde melhorar a pele, ajudar a emagrecer, para tratar a artrite, melhorar a circulação sanguínea e manter o controle dos níveis de açúcar e colesterol, as frutas são as melhores opções de alimentos para adicionar em suas refeições diárias. Frutas são ricas em vitaminas, minerais, fibras e compostos como antocianinas. Antocianinas atuam como antioxidantes e os flavonóides ajudam na redução dos níveis de colesterol ruim LDL e aumentando os níveis de colesterol bom HDL de acordo com o American Journal of Clinical Nutrition.

Peixe

Adicionar peixes do mar ou de água doce em sua dieta diária é muito saudável para a saúde em geral. Peixes como salmão, cavala, sardinha, atum, alabote são uma ótima fonte de ácidos graxos ômega 3 e proteínas. De acordo com a American Heart Association, o consumo de peixes ricos em ácidos graxos ômega 3 reduz os níveis de triglicérides em até 25-30%, elevando o HDL (lipoproteínas de alta densidade), o colesterol bom e prevenindo doenças relacionadas ao coração. Recomenda-se consumir duas porções (200 g) de peixes gordurosos por dia para controlar o colesterol.

Chá verde

Ultimamente, o chá verde tornou-se um substituto muito usado do café. Estudos têm mostrado, evidentemente, que a presença de polifenóis catequina no chá verde proporciona efeitos positivos sobre o colesterol total e o LDL. No entanto, não tem tais efeitos distintos nos níveis de triglicérides e HDL.

Limão

Os limões e as frutas cítricas contêm pectina e fibras que reduzem significativamente a inflamação celular, diminuem a pressão alta e evitam as doenças cardíacas. Os limões são livres de colesterol e calorias, assim como livres de gordura e sódio. Os limões contêm um composto especial chamado limonóides que diminuem a produção da substância chamada Apo B que está relacionada com os níveis mais elevados de colesterol, portanto, são as melhores opções para temperar a sua salada e para manter os níveis de colesterol no controle naturalmente. Os flavonóides e antioxidantes presentes nos limões reduzem o processo de oxidação do colesterol ruim LDL, reduzindo assim o risco de doenças cardíacas.

Gengibre

O gengibre é conhecido por seus benefícios para a saúde do coração. O gengibre controla os níveis de açúcar e colesterol e reduz os triglicerídeos em seu corpo, de acordo com estudos recentes da American Diabetes Association. Ele também eleva o nível de colesterol bom HDL melhorando a circulação sanguínea e diminuindo os ataques cardíacos. Você pode adicionar o gengibre ao seu chá verde ou fervê-lo na água para tomar um pouco de chá de gengibre todos os dias.

Grãos integrais

Cereais integrais como cevada, aveia, arroz integral, contém muitas fibra, vitaminas, minerais, proteínas, fito nutrientes como polifenóis, fitoestrogênios e antioxidantes que funcionam para a saúde do coração protegendo contra câncer, obesidade , diabetes , pressão alta e aumento de LDL.

Soja

A soja está disponível em diferentes formas e produtos, como carne de soja, tofu, grãos de soja e até mesmo leite de soja que também reduz o nível de colesterol no sangue. De acordo com os estudos, a ingestão diária de proteína de soja pode reduzir o colesterol ruim em 5 a 6%. A proteína de soja pode ser um ótimo substituto da carne vermelha para controlar os níveis de colesterol total e triglicérides sem prejudicar os níveis de colesterol bom HDL.

Óleo de farelo de arroz

O óleo de farelo de arroz contém ácidos graxos e beta-glucana que são famosos para controlar o diabetes, pressão alta, doenças cardíacas, obesidade, pressão alta, colesterol e câncer. De acordo com o American Journal of Clinical Nutrition, este óleo contém ácidos graxos que ajudam a diminuir a absorção de colesterol e aumenta a eliminação de colesterol ruim do corpo.

Quiabo

O quiabo é uma boa fonte de fibra solúvel que reduz significativamente os níveis de colesterol ruim. Estes vegetais verdes são ótimos para reduzir e controlar o colesterol naturalmente.

Nozes

De acordo com uma análise, sobre o consumo de nozes em 2010, as nozes contêm gorduras saudáveis, como gorduras monoinsaturadas, bem como fitoesteróis, fibras e nutrientes que são bons para a saúde do coração. As nozes são boas também para manter o colesterol sob controle, uma vez que protegem os vasos sanguíneos contra danos, tornando as paredes das artérias mais fortes. 30 g de nozes se consumidas por dia pode controlar o colesterol.

Macadâmia

As sementes de macadâmia são uma boa fonte de ácidos graxos poliinsaturados e ácidos graxos ômega 3, que ajudam a reduzir os níveis de colesterol total e triglicerídeos, aumentando os níveis de colesterol bom HDL.

Tomates

Pesquisas comprovam que os tomates são uma boa fonte de compostos chamados licopeno, que são conhecidos por reduzirem a lipoproteína de baixa densidade (LDL) os níveis de colesterol ruim. Pesquisadores afirmam que é melhor consumir os tomates em forma de molhos ou cozidos, pois o licopeno é absorvido pelo organismo e melhora o bom colesterol.

Vinho tinto

Uma quantidade pequena de álcool é bom para sua saúde geral. O vinho tinto é uma boa fonte de antioxidantes polifenóis que, evidentemente, reduzem o colesterol ruim e aumentam o colesterol bom em 5 a 15%. Estudos mostraram que o vinho tinto protege a artéria e impede que as paredes das artérias sejam danificadas.

Amêndoas

A pele das amêndoas é conhecida para prevenir o LDL de oxidar o colesterol ruim, o que danifica o revestimento dos vasos sanguíneos e o risco de doenças cardiovasculares. As amêndoas são super alimentos , pois são a melhor fonte de vitamina E, cálcio e fibras que potencialmente reduzem e controlam os níveis de colesterol naturalmente.

Amoras

As amoras são uma rica fonte de antioxidantes chamados pterostilbene que ajudam muito na redução do colesterol ruim LDL. Adicionar uma xícara de amoras no café da manhã pode ser benéfico em dobro para manter seu coração, sangue e colesterol saudáveis.

Pão integral

Segundo a American Heart Association, uma dieta rica em fibras pode ajudar a manter o colesterol sob controle. A fibra especialmente, a solúvel é uma boa maneira de manter os níveis de colesterol controlados. Como recomendado pelos pesquisadores, as mulheres devem consumir 21-25 g de fibra por dia, enquanto os homens devem consumir 30-38 g por dia. A fibra ajuda a reduzir a quantidade de colesterol que o corpo humano absorve dos alimentos.

Cebolas

As cebolas são alimentos maravilhosos para controlar os níveis de colesterol devido à presença de enxofre. O enxofre reduz absurdamente os níveis de LDL (colesterol ruim), limpando as artérias.

Árvore da vida

Também conhecida como neem, a árvore da vida é uma erva muito conhecida que tem vários benefícios para a saúde, como o tratamento da hipertensão arterial, diabetes, problemas de pele, problemas no couro cabeludo, queda de cabelo, úlceras, problemas dentários e colesterol também. Esta erva reduz os níveis elevados de lipoproteínas de baixa densidade na corrente sanguínea que é o colesterol ruim, mantendo as artérias saudáveis e fortes.

Maçãs

É absolutamente verdade! Uma maçã por dia pode manter seu médico afastado. As maçãs são boas fontes de fibras e antioxidantes. Maçãs são os alimentos maravilhosos que reduzem os níveis de colesterol ruim (LDL) naturalmente devido à presença das fibras solúveis. Adicionar uma ou duas maçãs à sua dieta diária pode não só controlar os níveis de colesterol, mas também melhorar a circulação sanguínea.

Morangos

Uma maneira muito gostosa para baixar os níveis de colesterol. Os morangos são ricos em fibras solúveis e compostos especiais como pectina e antocianinas que reduzem significativamente os níveis de colesterol em 9%, triglicerídeos em 21%, (LDL) mau colesterol em 14%, segundo a American Heart Association. Recomendamos adicionar à sua dieta diária uma tigela de morangos, para reduzir as doenças cardíacas em até 34%.

Cereais

Cereais como aveia, arroz integral, trigo integral, milho, painço, cevada, centeio, trigo mourisco são uma grande fonte de fibra que reduzem significativamente os níveis de lipoproteína de baixa densidade que é o colesterol ruim na corrente sanguínea. Consuma 14g de cereais todos os dias para manter os níveis de colesterol no controle.

Chocolate escuro

Os chocolates escuros têm propriedades anti-inflamatórias que diminuem nitidamente o risco de doenças cardiovasculares e cardíacas, bem como diminuem o LDL, o mau colesterol na corrente sanguínea. Os flavonóides e antioxidantes do chocolate amargo aumentam o HDL, o bom colesterol e controlam os níveis de açúcar no sangue.

Espinafre

Os espinafres são ricos em luteína, que são pigmentos amarelos encontrados em todos os vegetais de folhas verdes escuras, bem como na gema de ovo. Este composto específico reduz o risco de doenças cardíacas mantendo o coração saudável e limpa as artérias para evitar o entupimento do colesterol ruim, o que torna o espinafre uma opção de alimento brilhante para adicionar à sua dieta diária e manter todos os níveis de colesterol no controle.

Sementes De Abóbora

De acordo com pesquisas europeias, a ingestão regular de sementes de abóbora pode causar uma queda nos níveis de colesterol ruim. Estas sementes contêm fitoesteróis que reduzem muito o nível de colesterol ruim. Elas reduzem a absorção do colesterol ruim da dieta diária. Sementes de abóbora torradas ou sementes de abóboras cruas são recomendadas pelos pesquisadores para, não só manter o controle de seu colesterol, mas também reduzir os riscos de câncer e doenças cardíacas.

Sementes de linhaça

As sementes de linhaça são livres de colesterol, então você pode consumi-las com mais frequência ou regularmente com confiança. Estas sementes são ricas em ácido alfa-linolênico, que é um precursor dos ácidos graxos ômega 3. Estes compostos

reduzem os riscos cardiovasculares, controlando assim os níveis de açúcar no sangue e LDL, níveis de colesterol ruins.

Mel

A adição de mel puro à sua dieta mantém os níveis de colesterol sob controle. O mel contém minerais como o potássio, o sódio, o cálcio e o complexo de vitamina B, que o tornam um forte combatente contra o aumento dos níveis de colesterol. Os antioxidantes presentes no mel eliminam o colesterol ruim e o LDL dos vasos sanguíneos.

Sementes De Girassol

Um punhado de sementes de girassol pode reduzir os níveis de colesterol ruim em até 9 a 12% de acordo com o American Journal of Clinical Nutrition. Este alimento pode ajudá-lo surpreendentemente a controlar o colesterol naturalmente. Contém vitamina B e E, bem como selênio, folato, fósforo e magnésio, que simplesmente combatem o aumento dos níveis de LDL.

Manjericão

O manjericão é uma erva que tem vários benefícios para a saúde, desde aumentar a imunidade até o controle da pressão arterial, diabetes e doenças cardíacas. É uma boa fonte de ácido linolênico, que dissolve o colesterol entupido e formado dentro

das artérias, bloqueando o LDL de se oxidar e liberando-os na corrente sanguínea que finalmente é excretada pelos rins. Também reduz os níveis de açúcar no sangue e inibe os problemas de saúde relacionados ao estresse.

Raiz amarela

A raiz-amarela (*Hydrastis canadensis*) é uma planta também conhecida como framboesa-de-chão, hidraste, pintura-indiana (indian paint) raiz-de-icterícia (jaundice root), raiz-laranja (orangeroot) e goldenseal (inglês). Pertence à família Ranunculaceae.

Esta erva mágica contém uma substância química chamada berberina, que combate os fungos das bactérias. Este produto químico tem propriedades para reduzir a pressão arterial alta e estabilizar batimentos cardíacos irregulares. Pesquisas iniciais sobre a erva da raiz de goldenseal comprovaram a redução dos níveis de açúcar no sangue e do colesterol ruim (LDL) na corrente sanguínea.

Mamão

De acordo com o site World Healthiest Foods, consumir mamão regularmente pode reduzir e controlar o colesterol em 10 a 13%. O mamão é rico em vitamina A, C e E, ácido fólico e fibras. A vitamina C atua como um agente redutor e para evitar que o colesterol seja oxidado. O mamão é um dos melhores alimentos para adicionar à sua dieta diária para manter os níveis de

colesterol no controle naturalmente. Comer um mamão todos os dias ou em dias alternados por 3 a 4 meses pode baixar os níveis de colesterol ruim.

Sementes De Feno-grego

Consumir sementes de feno-grego regularmente pode diminuir o colesterol total, LDL e triglicérides. Estudos mostraram que essas sementes reduzem os níveis de açúcar no sangue e controlam o diabetes. Você pode adicionar algumas sementes de feno-grego na dieta ou moer para fazer um pó e tomar com água morna todas as manhãs.

Guggul

Um alimento natural e muito eficaz que pode controlar, bem como diminuir os níveis de colesterol ruim e aumentar os níveis de colesterol bom, devido à presença de um produto químico chamado guggulsterones. O Guggul é na verdade a seiva de uma árvore indiana chamada *Commiphora wightii* que também mantém seu coração livre de doenças cardiovasculares. Guggulsterones agem como antioxidantes que bloqueiam o processo de oxidação do colesterol ruim (LDL - lipoproteína de baixa densidade). Estes antioxidantes também protegem contra a doença arterial coronária, mantendo a saúde do coração.

Iogurte

Um dos melhores produtos lácteos que podem ajudar no tratamento de problemas de saúde é o iogurte. O iogurte natural e com baixo teor de gordura é um probiótico natural saudável que reduz significativamente os níveis de colesterol ruim ao elevar os níveis de colesterol bom. Este probiótico natural contém bactérias chamadas *Lactobacillus reuteri* que reduzem os níveis de colesterol ruim. O iogurte é rico em esteróis vegetais e pobre em calorias, bem como gordura, que mantém os níveis de açúcar no sangue sob controle. Recomendamos consumir 2 xícaras de iogurte natural diariamente.

Groselhas

Um estudo da Revista Asiática de Pesquisa Bioquímica e Farmacêutica afirma que as groselhas são altamente ricas em flavonóides e vitamina C, que ajudam na redução significativa de lipídios na corrente sanguínea, diminuindo assim o aumento dos níveis de colesterol, bem como triglicérides. As groselhas têm propriedades diuréticas que mantêm o coração saudável longe de todas as doenças cardiovasculares.

Água de côco

O coco pode ser classificado como uma semente, uma noz ou uma fruta. É pobre em açúcar, sódio e gorduras, mas altamente rico em potássio, cálcio e magnésio. A água de coco realmente

reduz os níveis de colesterol total, bem como reduz os níveis de colesterol LDL, elevando o HDL, na corrente sanguínea. Tomar a água de um ou dois cocos por dia pode evidentemente reduzir os triglicerídeos na corrente sanguínea.

Edamame (Vagem de soja)

Um alimento muito saudável e perfeito que também é uma boa fonte de proteína, cálcio e ferro e ajuda a reduzir os níveis de LDL no sangue. O Edamame é altamente fibroso que funciona de forma positiva e eficaz para reduzir os níveis de açúcar no sangue, reduzindo o risco de doenças cardíacas.

Conclusão:

Apenas adicionar alimentos inteligentes em sua dieta não será suficiente para manter o colesterol e outras doenças controladas. Mas a mudança para os hábitos saudáveis com exercícios físicos também é crucial.

Acima de tudo, estes alimentos super inteligentes são o fator mais importante que gerenciam e controlam todos os problemas do corpo brilhantemente.

Recomendamos beber pelo menos 2 a 3 litros de água por dia para manter o metabolismo do corpo e os processos funcionando harmonicamente.

Esses alimentos ajudam seu corpo a reduzir os níveis de colesterol, mas seria prudente consultar seu médico ou nutricionista antes de fazer qualquer mudança em sua dieta e estilo de vida.

Existem várias razões e motivos que aumentam os níveis de colesterol em seu corpo, como obesidade, sedentarismo, alimentação inadequada, estresse, tabagismos e alcoolismo, além do consumo de drogas.

Direitos autorais:

Esse e-book é parte integrante do **ebook 50 alimentos para baixar o colesterol**, de acordo com a lei de direitos autorais, LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998, é proibida sua reprodução e comercialização sem autorização prévia.

www.comobaixarcolesterol

[LEIA MAIS NO NOSSO WEBSITE](#)

Fontes e estudos científicos

- <https://www.health.harvard.edu/heart-health/11-foods-that-lower-cholesterol>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22555213>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16360350>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24710915>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27030531>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849472000490>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4330060/>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1933287415004274>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849472004967>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21457263>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20458092>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26816031>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15668367>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27338865>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27488238>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27338419>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27338419>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27301975>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21631511>

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27273067>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18937894>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22190137>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B978012384947200060X>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21559039>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26348767>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11684527>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16484553>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0944711315003359>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25557383>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26764326>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3561616/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26268987>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2748751/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25934864>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849472006863>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26762372>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22747421>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083431>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21697302>
- <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0944711315000926>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/cholesterol/art-20045192>