

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça

- >> Receitas apropriadas para controle do colesterol e dos triglicerídeos
- >> Orientações nutricionais
- >> Dicas para reduzir o desperdício



www.embrapa.br/hortalças

Fontes

SPOSITO, A. C.; CARAMELLI, B.; FONSECA, F. A. H.; BERTOLANI, M. C. IV. Diretriz brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 88, n. 4, p. 2-19, abr. 2007. Suplemento 1. Disponível em: <<http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2007/diretriz-DA.pdf>> Acesso em: 10 jun. 2013.

SANTOS, R. D. ; GAGLIARDI, A. C. M. ; XAVIER, H. T. et al. I. Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 100, n. 1, p. 1-40, jan. 2013. Suplemento 2. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/Diretriz_Gorduras.pdf> Acesso em: 10 jun. 2013..

Embrapa

Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortalças

Autoras

Raquel Sanchez Franz - Nutricionista
Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor
Ministério da Saúde

Milza Moreira Lana - Pesquisadora
Embrapa Hortalças

Projeto Gráfico

Beatriz Cruz
Henrique Carvalho

Fotos

Leandro Santos Lobo

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br



Ministério da
Saúde

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Hortalça não é só salada

Gordura no Sangue



Suas refeições
+saudáveis
com hortalças

A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para a prevenção e o controle da dislipidemia.

>> Aqui você encontra informações sobre as hortalças que podem ser consumidas por pessoas com taxas inadequadas de gordura no sangue, e a melhor maneira de preparar esses alimentos.

Visite o site Hortalças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortalça combina com todas as refeições

hortalça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortalça

Quais são as alterações dos teores de gorduras (lipídeos) no sangue ?

Os lipídeos, substâncias também conhecidas como gorduras, estão presentes naturalmente na corrente sanguínea e são essenciais para a formação de todas as células do organismo humano, para a síntese de hormônios e para a produção e o armazenamento de energia. Adicionalmente, precisam estar presentes para que ocorra a absorção das vitaminas lipossolúveis A, D, E e K.

Porém, as gorduras no sangue podem trazer problemas para a saúde quando seus níveis são alterados. As alterações dos níveis de gordura no sangue são denominadas dislipidemias e podem ocorrer com o aumento do colesterol total, aumento do LDL (“colesterol ruim”), redução do HDL (“colesterol bom”) e/ou aumento dos triglicerídeos. Todas essas alterações são consideradas fatores de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares, daí a importância de manter os níveis de gordura no sangue dentro dos limites considerados saudáveis.

Mantenha as gorduras presentes no sangue em níveis adequados

Colesterol
HDL

Colesterol
LDL

Triglicerídeos

Dislipidemia e dieta

A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para a prevenção e o controle das dislipidemias. Pessoas com dislipidemias devem seguir uma alimentação equilibrada, rica em frutas, hortaliças e cereais integrais, pobre em gorduras saturadas, colesterol e gorduras trans.

Evite

Prefira

❌ **Colesterol** - carnes gordurosas, vísceras (fígado, rim, coração), leite integral e seus derivados, embutidos (linguiça, salsicha, presunto, salame), pele de aves, frutos do mar (camarão, ostra, marisco, polvo, lagosta).

❌ **Gordura saturada** - carnes gordurosas, leite e derivados, polpa e leite de coco e óleo de dendê.

❌ **Gorduras trans** - sorvetes, biscoitos recheados, nuggets, croissants, tortas e bolos industrializados, “fast-foods”.

✅ **Carnes magras**, frango sem pele, peixes (grelhados, cozidos ou assados), leite desnatado, queijos minas light, ricota, cottage e iogurte natural desnatado.

✅ **Ômega 6** - óleos vegetais, como o de soja, de milho e de girassol.

✅ **Ômega 3** - óleo de soja, óleo de canola, linhaça e peixes como salmão, sardinha, arenque e cavala.

✅ **Ômega 9** - Óleo de oliva, óleo de canola, azeitona, abacate e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, amendoim).

Hortaliças podem ser consumidas por pessoas com dislipidemia?

Pessoas com níveis elevados de colesterol total, de LDL ou de triglicerídeos podem consumir todas as hortaliças sem restrição. As hortaliças possuem teores de gorduras muito baixos, inferiores a 1%, sem a presença de colesterol, presente apenas em alimentos de origem animal.

As hortaliças também são ricas em fibras, que são carboidratos complexos, e podem ser solúveis ou insolúveis. As fibras solúveis são capazes de reduzir a absorção de colesterol, e as fibras insolúveis aumentam a saciedade, portanto, podem auxiliar no controle de peso.

Pessoas com níveis baixos do colesterol “bom” (HDL) também devem ter uma alimentação rica em hortaliças, para equilibrar a alimentação e consumir a quantidade recomendada de fibras, vitaminas e sais minerais.

Trocas inteligentes para pessoas com dislipidemia

Se você está interessado em uma alimentação mais saudável, para prevenir ou para controlar altos níveis de gordura no sangue, saiba que não é preciso abrir mão do prazer de uma refeição com sabor. Com algumas trocas inteligentes, várias receitas do **Hortaliças na Web** podem ser facilmente adaptadas para pessoas com restrição alimentar devido à dislipidemia.

Substitua	por este prato
Farofa com linguiça	Farofa de tomate ou farofa de vagem
Pizza de calabresa	Pizza de chicória ou torta de taro
Sobremesas com creme de leite	Curau de abóbora
Maionese no sanduíche	Pasta de berinjela
Maionese na salada	Azeite extravirgem, limão e ervas

Dica de receita do site Hortaliças na Web



Alcachofra com atum

Uma excelente receita que auxilia na prevenção e redução do colesterol é alcachofra com recheio de atum, um peixe rico em ômega 3. Não esqueça, porém, de substituir a maionese por azeite de oliva extravirgem.

Depois de todas essas dicas, você ainda tem dúvidas de que alimentação saudável rima com boa comida?