

**Dica de receita do site Hortaliça não é só salada****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 se esqueça, porém, de substituir a maionese por azeite de oliva extra virgem.

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

**Fontes de consulta**

SANTOS, R. D. 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](http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/Diretriz_Gorduras.pdf). Acesso em: 10 jun. 2013.

SPOSITO, A. C.; CAMELLI, 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.

UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas / Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. *Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO*. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf). Acesso em: 10 jun. 2013.

**Embrapa****Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

**Autoras***Raquel Sanchez Franz*

Nutricionista, Coordenação de Atenção à Saúde  
do Servidor do Ministério da Saúde

*Milza Moreira Lana*

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

**Projeto gráfico***Henrique Carvalho**Beatriz Ferreira***Foto da capa***Leandro Santos Lobo*

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

**Hortaliça não é só salada**[www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)**Hortaliça não é só salada****Gordura no sangue**

Suas refeições  
**+saudáveis**  
com hortaliças

Conheça as recomendações de consumo  
de hortaliças para pessoas com níveis  
inadequados de gordura no sangue

Conheça outras coleções no site  
**Hortaliça não é só salada**

como comprar, conservar  
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro  
não se jogam fora

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

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

Os lipídeos, substâncias também conhecidas como gorduras, estão presentes naturalmente na corrente sanguínea. Os lipídeos são importantes para a manutenção da saúde, pois 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 de 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, e pobre em gorduras saturadas, colesterol e gorduras trans.

Evite

❌ **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”

Prefira

✅ Carnes magras, frango sem pele, peixes (grelhados, cozidos ou assados), leite desnatado, iogurte “light” ou 0% de gordura, queijos minas “light” ou ricota

✅ **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 colesterol ruim 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. As fibras são carboidratos complexos e classificados em solúveis e insolúveis, de acordo com sua solubilidade. 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 também devem ter uma alimentação rica em hortaliças, para equilibrar a alimentação e consumir a quantidade recomendada de fibras, vitaminas e sais minerais.

## Quais formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com dislipidemia?

Pessoas dislipidêmicas devem evitar preparar hortaliças com gordura de origem animal (manteiga, bacon e gordura de porco) e preferir os óleos de origem vegetal (azeite de oliva, óleo de soja, canola, milho ou girassol). Também devem evitar pratos que incluam leite integral, manteiga, molhos de queijo, creme de leite e maionese.

Pessoas com taxas elevadas de triglicerídeos também devem reduzir o consumo de gordura total na dieta. Para isso, devem evitar pratos muito gordurosos. Se os triglicerídeos elevados estiverem associados à obesidade e/ou à diabetes, também devem ser evitados pratos com excesso de farinha branca ou de açúcar.

## 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 site [Hortaliça não é só Salada](#) podem ser facilmente adaptadas para pessoas com restrição alimentar por causa da 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 extra virgem, limão e ervas