

Alimentação Saudável

a amiga do coração





COLESTEROL... ESSE INIMIGO!!!!!!

Apesar dos enormes progressos da medicina, as doenças cardio-vasculares como o Enfarte do Miocárdio, e o Acidente Vascular Cerebral continuam, ano após ano, a ser a principal causa de morte da população portuguesa.

É a forma como vivemos que põe em risco a nossa saúde.

O excesso de peso e a obesidade, os hábitos alimentares incorrectos, a falta de actividade física, o colesterol elevado, a hipertensão arterial, o tabaco, o stress, e o sal, são os grandes responsáveis por este tipo de doenças e todos eles podem ser controlados por cada um de nós. Embora as mudanças de estilo de vida nem sempre sejam fáceis de fazer, diminuem significativamente o risco de adoecermos.

Não devemos esquecer que a nossa saúde está mesmo nas nossas mãos!

O colesterol total é constituído por duas partes: o colesterol LDL e o HDL.

Quando o colesterol LDL - "Mau Colesterol" - está em excesso, vai depositar-se na parede das artérias, conduzindo ao seu estreitamento.

O "Bom Colesterol" ou Colesterol HDL, leva o excesso de colesterol de volta para o fígado, para ser eliminado, ajudando desta forma à "limpeza das artérias".



Existem 2 fontes de colesterol no nosso organismo.

- Uma parte é produzida pelo fígado, pelo que, não depende da alimentação e outra que é fornecida pelos alimentos, pelo que pode ser controlada através de uma escolha correcta daqueles.



Valores Normais de Colesterol

Colesterol Total
190 mg/dl

Colesterol HDL
> 35 mg/dl Homens
> 45 mg/dl Mulheres

Colesterol LDL
< 115 mg/dl

**Recomendações
para uma alimentação
saudável**

Produtos Hortícolas - Use e abuse

-Todos são permitidos

São fontes de vitaminas, minerais e fibras e fornecem pouquíssimas calorias.

Utilize-os em cru, cozinhados ou em sopa.

Frutas - 1 peça de cada vez.

-Todas são permitidas

Não contêm gordura, mas são ricas em açúcares, pelo que não deve abusar. São também uma boa fonte de vitaminas, minerais e fibras. Use-as de preferência em cru.

Leguminosas, Cereais e Derivados - Presentes diariamente na alimentação

Feijão, grão, lentilhas, arroz, massa, pão e cereais de pequeno-almoço

-Todos são permitidos mas um de cada vez, em quantidades moderadas

Prefira as variedades menos refinadas. Ricos em amido, vitaminas, minerais são uma excelente fonte de energia para o organismo.

Carne e Derivados - Consumos moderados

-Prefira as carnes brancas, como a de peru e frango, em detrimento das vermelhas, vísceras e enchidos. Boa fonte de proteínas e minerais como por exemplo o ferro. Retire as gorduras visíveis e a pele das carnes.



Peixe - Mais vezes na semana

-Todos os peixes são permitidos, mas consuma peixes gordos pelo menos 2 vezes por semana.

Ricos em proteínas, vitaminas, minerais, como por exemplo o fósforo e o iodo. Fornecem uma gordura mais saudável e em muito menor quantidade do que a carne.

Moluscos e Mariscos

-Moluscos e mariscos só em ocasiões especiais.

São mais ricos em colesterol.

Lacticínios - Importantes em todas as idades

-Prefira leite, iogurtes, queijo e requeijão meio gordos ou magros. São bons fornecedores de proteínas, cálcio e fósforo.



Pode substituir um copo de leite, por dois iogurtes ou uma fatia de 30g de queijo.

Gorduras - Dê preferência às de origem vegetal

-Azeite, óleos de amendoim, girassol e margarinas/cremes vegetais para barrar.

As gorduras são veículos das vitaminas A, D, E e K e fornecem os ácidos gordos essenciais.

Bebidas - Água sempre

-Água, chás e infusões.

Excelentes fontes de hidratação do organismo. Para satisfazer as necessidades, recomenda-se beber 1,5L - 2L por dia.

Alimentos Funcionais



Os investigadores estão empenhados em oferecer novos alimentos que possam ter um papel activo na nossa saúde.

Desta forma, a Indústria Alimentar coloca à nossa disposição alimentos com propriedades nutricionais específicas - os alimentos funcionais, que podem ajudar na prevenção ou no tratamento de alguns factores de risco de doenças.

Exemplo disso, são os alimentos enriquecidos com ómega-3 de origem marinha ou os alimentos enriquecidos com esteróis vegetais, destinados a pessoas que necessitam de reduzir o nível de colesterol no sangue.

Ómega -3 de origem marinha

-Como actuam?

Ajudam a manter o coração e o sistema circulatório saudáveis e estão associados a benefícios cardioprotectores evidentes.

-Onde podemos encontrá-los?

Nos peixes gordos como a sardinha, salmão e cavala e em alimentos enriquecidos com ómega-3 de origem marinha, como por exemplo nalguns leites fermentados.

Esteróis vegetais

O que são?

São substâncias que existem nos alimentos de origem vegetal, e que têm uma estrutura muito semelhante à do colesterol.

-Como é que actuam?

Os esteróis vegetais competem com o colesterol diminuindo a sua absorção a nível intestinal. Desta forma, contribuem para a redução do colesterol no sangue.

-Onde podemos encontrá-los?

Podem-se encontrar nos cereais, legumes, óleos vegetais, frutas frescas e secas, como por exemplo nas nozes. Como existem em pequenas quantidades nestes alimentos o seu efeito é ligeiro.

Os alimentos enriquecidos em esteróis vegetais, são uma mais valia para quem necessita de reduzir o colesterol sanguíneo.





Confeção Saudável

Numa alimentação saudável podemos confeccionar os alimentos de diversas formas, que associem o prazer de comer e a saúde.

Os grandes problemas da culinária actual são:

1. a quantidade de gordura utilizada
2. o tipo de gordura
3. a temperatura a que é submetida
4. o sal



1. Quantidade de Gordura

Quando confeccionamos os alimentos devemos utilizar pequenas quantidades de gordura porque os alimentos - sobretudo a carne - já têm muita gordura, suficiente para dar sabor aos cozinhados.

2. O Tipo de Gordura

Nem todas as gorduras são iguais. Para cozinhar devemos utilizar gorduras de origem vegetal e que sejam resistentes à temperatura. O azeite e os óleos vegetais (sobretudo o de amendoim e girassol) são as melhores escolhas.

3. A Temperatura de Confeção

Cada método de confeção utiliza temperaturas variáveis. A gordura também se altera



com o calor, sobretudo quando não existe cuidado no controlo da temperatura atingida. Quando a confecção é um estufado ou uma caldeirada, como se mistura gordura e água, a temperatura atingida é mais baixa. Quando não existe água como nos fritos ou guisados, as temperaturas atingidas podem ser muito elevadas, "queimando" a gordura e tornando-a prejudicial à saúde.

4. O Sal

O sal de cozinha é um condimento utilizado para aumentar o sabor dos alimentos. No nosso país utilizamos sal em excesso e o nosso paladar está de tal forma habituado a essas quantidades, que as pessoas têm dificuldade em diminuir o seu consumo. Devemos fazê-lo gradualmente e podemos recorrer às

especiarias, ervas aromáticas, marinadas, etc., pois estas aumentam o sabor dos alimentos, disfarçam a falta do sal e não são prejudiciais à saúde.

Pelo seu Coração, pratique uma Alimentação Saudável.

e não se esqueça...
**Guarde os doces e os aperitivos
para os dias de festa.**
**Faça refeições várias vezes ao
dia.**
Mantenha um peso adequado.

**Pratique exercício
físico regularmente,
ande a pé cerca de 30
minutos todos os dias.**

Dr^a Helena Cid
Nutricionista do Instituto Becel

Dr^a Elsa Feliciano
Nutricionista da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Prof. Manuel Carrageta
Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia



fundação
portuguesa de
cardiologia

Rua Joaquim António Augusto Aguiar, 64,2^oDt.
1070-153 Lisboa
Tel.: 21 381 50 00 Fax: 21 387 33 31
fpcardio@fpcardiologia.pt

Instituto  Becel

POR UMA VIDA SAUDÁVEL

Lg. Monterroio Mascarenhas, 1
1099-081 Lisboa
Tel.: 800 230 230

Delegação Norte
Rua do Paraíso, 184,3^o Esq. Frente
4000-375 Porto
Tel.: 222 038 082
Fax: 222 038 083
fpcardio.norte@gmail.pt

Delegação Centro
Av. 5^a da Bandeira, 52, 1^o
3000-350 Coimbra
Tel.: 239 838 598
Fax: 239 827 996
fpc-centro@netcabo.pt

Delegação Madeira
Av. Arriaga, 50, 1^oA
9000-064 Funchal
Tel.: 291 232 803