

TRIGLICERÍDEOS – COMO REDUZIR

As principais causas dos triglicerídeos altos são o consumo excessivo de carboidratos e gorduras e o sedentarismo. O uso regular de alguns medicamentos também pode provocar um aumento do triglicerídeos no sangue.

Para reduzir os triglicerídeos no sangue é preciso praticar exercícios físicos regularmente e seguir uma dieta com baixo teor de carboidrato e gordura.



Evite:

Pessoas com triglicerídeos elevado devem evitar o consumo regular de:

- Doces
- Massas
- Pães
- Pizzas
- Bolos
- Tortas
- Biscoitos
- Batata
- Bolachas recheadas

Quando pensamos em baixar os triglicerídeos, limitar o consumo de carboidratos e calorias é primordial para o sucesso do tratamento.

Consuma:

Dê preferência a alimentos ricos em fibras e grãos integrais e alimentos ricos em ômega 3 como os peixes (salmão, atum, etc.)

Remédio caseiro para baixar o triglicérideo

Coma diariamente uma maçã com casca em jejum. A maçã é rica em fibras e pode auxiliar no tratamento do triglicérideos e do colesterol.

O suco da maçã também pode ser utilizado, desde que logo após o seu preparo e sem ser diluído em água e adoçado com açúcar.

Consulte sempre o seu médico.

No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.