



Saúde e Bem-Estar

Receitas

tradicionais de Natal com menos colesterol

Este ano, foi promovida uma campanha de combate ao excesso de colesterol com a divulgação de receitas natalícias mais saudáveis. Com pequenos truques é possível manter as tradições gastronómicas neste Natal e continuar a reduzir o colesterol.

Algumas das receitas que pode encontrar:

PERU DE NATAL – O recheio do peru tradicional de Natal pode ser substituído por alimentos mais saudáveis. Elimina-se do recheio a carne de novilho, bacon, ovo, margarina e outros ingredientes com alto teor de colesterol e substitui-se por vegetais como as castanhas, couves e cenouras.

RABANADAS – Ao invés de submergir as rabanadas em óleo, sugere-se que as leve ao forno. Mais saudável e com um sabor ainda melhor.

TRONCO DE NATAL – A utilização de chocolate negro, leite e margarina de soja e a substituição de ovos por castanhas permite reduzir o teor de colesterol desta sobremesa, mantendo-a igualmente saborosa.

www.queroreduzirocolesterol.com

Autores do artigo: Estudo HIPÓCRATES. Revista Factores de Risco

O Natal é sinónimo de reunião familiar à volta de uma mesa habitualmente repleta de todos os doces e pratos característicos da época. No entanto, o tipo de confeções utilizado faz desta quadra festiva uma altura de excessos que podem representar um risco para a saúde cardiovascular dos portugueses, nomeadamente nos níveis de colesterol, que tendem a aumentar.

Perante esta realidade, Danacol, da Danone, e o Instituto do Coração, no âmbito do programa Quero Reduzir o Colesterol lançam uma campanha de divulgação de receitas tradicionais de Natal com menos colesterol. Mesmo durante a quadra natalícia, para o colesterol, todos os dias contam e estas receitas promovem o equilíbrio entre a tradição, o sabor e práticas mais saudáveis pa-

ra o coração, para ajudar os portugueses a reduzir os níveis de colesterol.

O colesterol em excesso afecta cerca de 56 por cento da população e é um dos principais factores de risco no desenvolvimento de doenças coronárias, que se inserem no grupo das doenças cardiovasculares – uma das principais causas de morte no nosso país. Por isso, moderação e pro-actividade são essenciais na redução ou controlo do colesterol todos os dias do ano: procurar novas formas de cozinhar, actividades que façam a família “mexer”, reduzir as porções e ingerir diariamente produtos com esteróis vegetais, são regras essenciais para conseguir reduzir e manter o seu colesterol sob controlo e viver a quadra natalícia em pleno.