

DIETA PARA REDUZIR OU EVITAR O COLESTEROL ALTO¹

Andressa Leite ²
Alexsandro Sousa ²
Carlos Patrício ²
Janaina Jesus ²
Nelson Xavier ³

RESUMO

O nosso trabalho tem como meta orientar as pessoas a prevenir o colesterol alto e também diversas outras doenças e problemas cardiovasculares . Por isso , no café da manhã , a dica é optar sempre pelo pão integral , além do queijo branco , leite desnatado e também as frutas. É importante para o futuro das pessoas que tem bons hábitos alimentares, pois evita gastar dinheiro com remédios.

1. Trabalho realizado pelos alunos da E.E.E.F.M Prof° Filomena Quitiba
2. Alunos do 1º N01
3. Professor de Biologia e orientador do projeto de pesquisa

INTRODUÇÃO

Com esse trabalho pretendemos mostrar as pessoas sobre os riscos que os alimentos gordurosos causam , como por exemplo: colesterol alto , depressão , **diabetes** ,distúrbios nos neurônios , hipercolesterolemia , (causada por um problema de metabolização da gordura no sangue) , sonolência .

o colesterol elevado esta ligado aos problemas de saúde serio , com doenças cardíacas , angina no peito (causada pela redução do fluxo sanguíneo do coração) .os depósitos de colesterol pode causa manchas amarelas (xantomas) em volta dos olhos ou em outra parte da pele. Essas manchas muitas vezes são visíveis em pessoas com o colesterol elevado herdado (quando há antecedentes familiares de colesterol elevado. E sempre bom esta evitando lanches alimentos gordurosos , para manter uma saúde boa e equilibrada. para manter uma vida saudável equilibrada e necessário ter um alimentação essencial a qual o corpo necessita. por exemplo : verduras , frutas , pão integral , além do queijo branco e etc.E e sempre necessário manter esse balanceamento para que possamos viver uma vida tranquila sem problemas.

Pode ajudar um nível elevado de colesterol através de uma alimentação saudável e equilibrada, com baixo teor de gorduras saturada.contudo, a inclusão de pequenas quantidades de gorduras insaturadas na sua alimentação pode ajudar a diminuir o colesterol.

JUSTIFICATIVA / MOTIVAÇÃO

O grupo preocupado com a dieta da sociedade ficamos muito motivados em aos indivíduos a importância de uma alimentação saudável e prevenir o colesterol alto e outras diversas doenças, com esse novo tema ficamos muito motivados em querer ajudar a estimular a atividade física e uma dieta saudável. Alertar a sociedade que é tarde de ser cuidar de si mesmo, a ser importar com a sua saúde .Queremos, mostrar que uma pequena mudança de hábito em nosso dia-a -dia, possa nos trazer um grande benefício para nossa vida e no futuro . Como exemplo : O suco de uva. Também é ótima escolha porque tem resveratrol, que pode aumentar os anos de vida e também aumentar o colesterol bom (HDP) mas, segundo os médicos, para que isso aconteça, a pessoa precisa beber diariamente 500 ml de um bom suco, ou seja, não funciona com os pó ou de caixinha . E de acordo com o cardiologistas Roberto Kalil e Raul Dias dos Santos . "Que uma boa troca tem relação com a cor dos alimentos cebola, repolho e alface brancos podem ser substituídos mesmos alimentos ba cor roxa . Isso acontece porque há antocianina, corante natural e antioxidante, presente na maioria dos alimentos, que pode a evitar o colesterol" .

OBJETIVO GERAL

Orientar a população sobre uma alimentação saudável sem o risco de colesterol alto e outras diversas doenças .

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Orientar o população sobre uma alimentação saudável .
- Explicar para a sociedade sobre o risco do colesterol alto .
- E da importância de uma equilibrada .
-

MATERIAIS

Frutas

Pão Integral

Queijo Branco

Verduras

Suco de uvas.

MÉTODOS

28/07- Se reunimos para discutir sobre o trabalho.

02/08 - Iniciamos a fazer o trabalho.

17/08 - Desenvolvemos o trabalho

24/08 - Elaboramos para cada integrante do grupo pesquisar uma parte.

29/08 - Finalidade do trabalho.

RESULTADOS ESPERADOS

Esperando trazer um bom resultado para a alimentação da sociedade. Partir deste projeto esperamos que população possa ter uma dieta equilibrada e saudável . E que nunca deixa de cuidar da sua saúde,porque "Saúde é que interessa, o resto não tem pressa".

Bibliografia

- <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/03saiba-quais-fazer-na-dieta-para-evitar-colesterol-alto-e-outras-doenca.html>. /

(acesso 27/08/ 2013)

www.wikifisica.com (acesso em 25-07-2013)

ANEXOS (colocar fotos de um possível experimento)



[https://www.google.com.br/search?q=suco+de+uva&newwindow.](https://www.google.com.br/search?q=suco+de+uva&newwindow)



<https://www.google.com.br/search?newwindow=1&biw=1280&bih=881&tbm=isch&sa=1=manchas+em+peessoas+com+colesterol+alto&oq>.



<https://www.google.com.br/search?biw=1280&bih=881&tbm=isch&sa=1&q=verduras+para+reduzir+o+colesterol+alto>.