

# KONSEDJU PA SAÚDI DI KURASON

Formas di uza dieta pa djuda kontrola bu kolesterol, trigliséridu y preson sanguiniu.

## Skodji karni maz magru y laktisínus ku baixu teor di gordura

Kolesterol ta ben di gordura di kumida di orijen animal sima karni, marisku y laktisínus (leti, manteiga, keiju, ovu). Un di kes midjor formas di kontrola kolesterol elevadu e fazi pikenus mudansa. Skodji proteínas maz magru sima peru, frangu, y 90% di karni vermelhu magru ki ten kolesterol mas baxu y nutrientis altu. Konsidera muda pa leti di 1% ou desnatadu, ta utiliza azeiti ou manteiga ku bazi di plantas na lugar di manteiga normal y skodji mozzarella ou keiju merkanu.

## Kumi maz gordura saudável pa kurason

Nem tudu gorduras e kriadu igual, y alguns gorduras e realmenti útil pa midjora saúdi di kurason! Alguns des ta inklui gordura vejetal di abakati, nozes, amendoas, azeitonas/azeiti, óleo di linhasa/óleo di linhasa muídu, óleo di jirasol y sementis di xia. Es kumidas ta djuda aumenta bom kolesterol (HDL) y diminui mau kolesterol (LDL) na organismu.

## Adisiona 2 porson di gordura di peixe pa semana

Peixe gordu sima atum, salmãu, Kavala, arenki y sardinha e otus fonti di gordura saudável. Es ten ásidu gordu omega-3 ki ta djuda kontrola akumulason di plaka na vazus sanguíniu. Konsumi regularmenti peixe gordu e un exselenti forma di kontrola tenson arterial elevadu y kolesterol elevadu.

## Inklui fontis di fibra na kada refeison

Frutas, legumes y grãu interu e exselentis fontis di fibra. Grãu interu e kumidas sima pão integral ou tortilhas, arroz kastanhu, ou quinoa. Konsumi kumida riku na fibra y di poku asukar podi midjora bus nível di trigliséridus. Alguns kumida sima fijen, aveia y lentilha ten fibra solúvel. Es kumida e un exselenti forma di baixa kolesterol mau.

## Kumi fontis di magnziu y potásiu

Magnéziu y putásiu e 2 nutrientis ki ta djuda relaxa paredis di vazus sanguíneu y midjora tenson arterial elevadu. Kumidas riku nes nutrientis ta inklui abakati, fijen pretu, ameixas seku, damaxku, banana, inhame, abóbora, xokolati pretu y virdura di folhas.

Izersísiu e un ótиму forma di fortaleles kurason y midjora saúdi di kurason!

Tenta fazi 150 minutu di izersísiu moderadu pa semana.

Alguns kuzas xavi pa manti bu izersísiu e fazi un rutina y torna-l divertidu. Alguns ideias ta inklui:

- Ten un aula ku amigos-Zumba, dansa, etc.
- Da un paseiu tudu manhã ou noti
- Djunta a un ekipa desportivu

## Dikas di baixu teor di sódiu pa tenson arterial altu

- Injeston di sódiu rekomendadu pa un dieta baxu na sódiu e inferior a 1500mg/dia.
- Artigos rotuladu “baixu teor di sódiu” e maz baixu na sal du ki artigos rotuladu “sódiu reduzidu/ lijeiramenti salgadu”.
- Utiliza espesiarías na lugar di sal pa tempera kumida.
- Ten sódiu “sukundidu” na fast food, kumida konjeladu, sopa enlatadu, y karni prusesadu.