

# Diminuer votre Cholestérol

---

**L**e cholestérol n'est pas nécessairement une malédiction. Comme vous le savez, il y a le bon et le mauvais cholestérol. Si, comme plusieurs, vous les confondez souvent, rappelez-vous simplement que le "HD" dans HDL signifie "Haute densité"; donc... vous en voulez plus. L'autre type, LDL, est le mauvais cholestérol. Il est mauvais d'avoir des niveaux élevés de cholestérol LDL parce qu'il peut adhérer à vos artères et former des plaques qui rétrécissent et durcissent les artères. C'est ce qu'on appelle l'athérosclérose, ou maladie du cœur.

---

La teneur en cholestérol de votre corps est déterminée par la génétique et par votre style de vie. Comme nous ne pouvons revenir en arrière et changer de parents ... concentrons-nous sur ce que nous pouvons faire.

*Le Programme de Gestion du Poids Curves peut vous aider à diminuer votre cholestérol.*

## ✱ Diminuer Les Gras Saturés

Vous serez peut-être surprise d'apprendre que le facteur diététique le plus déterminant pour votre cholestérol N'EST PAS le contenu en cholestérol des aliments. Oui la teneur en cholestérol des aliments a une influence, mais elle n'est rien comparée aux dommages qui peuvent être causés par les gras saturés. Les gras saturés proviennent des produits animaux : donc, les facteurs les plus prépondérants dans la diète sont les viandes grasses, les produits laitiers à haute teneur en gras et les aliments frits. Voici un conseil rapide pour diminuer les gras saturés... faites des choix santé dès aujourd'hui!

- Choisissez des protéines maigres: poitrine de poulet sans peau, poisson, carré de porc, filet ou surlonge de bœuf (ce sont des coupes maigres)
- Enlevez tout le gras visible de la viande: si vous voyez du gras blanc, il est saturé. Alors ... coupez coupez!
- Adoptez le lait et les yogourts écrémés ou à 1% et des fromages faibles en gras
- Échangez votre beurre pour de l'huile d'olive ou de la margarine sans huiles partiellement hydrogénées
- Limitez les aliments frits

## ✱ Délestez-Vous De Vos Kilos En Trop

Si vous faites de l'embonpoint, la deuxième meilleure façon de diminuer votre cholestérol est de perdre du poids. À la longue, l'excès de calories contribue au gain de poids et à l'élévation des niveaux de cholestérol. La meilleure méthode pour perdre du poids est de combiner une bonne diète avec l'exercice. L'exercice augmente le bon cholestérol (HDL) et le Programme de Gestion du Poids Curves peut vous aider à atteindre votre poids santé et à diminuer votre cholestérol, sans régime permanent.

*Curves*

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™

# Diminuer votre Cholestérol

---

## ✱ Saturez-vous de fibres

Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Elles ont chacune des avantages. En ce qui concerne le cholestérol, les fibres solubles sont capitales. Elles peuvent absorber le cholestérol et l'évacuer de votre corps. La teneur élevée en fibres solubles des flocons d'avoine justifie le symbole en forme de cœur sur l'emballage. Les pêches, les poires, les prunes, les oranges, les pommes, les mangues, les mûres, les pamplemousses, les carottes, les pois et le brocoli sont tous d'excellentes sources de fibres solubles.

---

*La plupart des personnes ne consomment pas la quantité recommandée pour la santé de 25-35 grammes de fibres par jour. Atteignez cet objectif santé en mangeant des fruits, des légumes et des grains entiers à chaque jour.*

---

## ✱ La Cannelle

Et oui... l'épice que vous avez déjà dans votre cuisine peut jouer un rôle important dans la lutte au cholestérol. Ajoutez-en simplement 1 cuillerée à table par jour à votre diète pour diminuer le cholestérol. Vous pouvez en saupoudrer sur votre gruau, vos rôties ou encore l'ajouter à votre lait fouetté.

---

*Essayez un "cocktail" pour déjeuner en tranchant des fruits frais (les poires sont excellentes) et en les mélangeant avec du fromage cottage à faible teneur en gras, de la cannelle et un peu de céréales croquantes. Vous obtiendrez un délicieux déjeuner santé, ou une collation.*

---

*Nadia Rodman, RD*  
Nadia Rodman, Diététiste

**Curves**

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™