

O melhor conteúdo no noticiário

Jornal de Vinhedo

Cidade tem 12% dos eleitores filiados a partidos políticos

com os classificados que vendem

PARTEM

Por apenas R\$ 2,00

juntos sábados nas bancas

Jornal de Vinhedo

Cidade tem 12% dos eleitores filiados a partidos políticos

Por apenas R\$ 2,00

juntos sábados nas bancas

JornalDeVinhedo.com.br

Capa Vinhedo Cidades Entretenimento Classificados Vídeos Serviços Fale Conosco

Cidades / Saúde

22/10/2012 16:25 - Atualizada em 22/10/2012 16:25

Amendoim ajuda a diminuir nível de colesterol ruim

Compartilhe essa notícia

+ Compartilhar

Compartilhar

Tweetar 1

Enviar por email

Imprimir

O consumo de amendoim no Brasil tem se diversificado nos últimos anos, principalmente devido aos seus benefícios alimentares. Atualmente, é usado em biscoitos, doces, sorvetes e snacks. Como lanche rápido, acompanha o brasileiro em estádios, shows, reuniões e voos nacionais. Rico em fitoesteróis, o amendoim ajuda a baixar níveis de colesterol ruim.

Pesquisa realizada pelo Ibope, encomendada pela Abicab (Associação Brasileira das Indústrias de Chocolate, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados), revela que 66% da população brasileira tem o hábito de consumi-lo.

O amendoim tem grande quantidade de proteínas vegetais – de 25% a 30% de sua composição – e é rico em fitoesteróis, um tipo de gordura presente em óleos vegetais e frutos oleaginosos, reconhecida por sua capacidade de baixar os níveis de colesterol ruim (LDL) do sangue. Ela auxilia, ainda, no controle do peso, da gordura abdominal e dos níveis de açúcar no sangue.

Quando consumido na quantidade certa (recomenda-se 30g por dia) e em lanches intermediários, o amendoim garante a saciedade por mais de duas horas, o que inibe a ingestão de lanches mais calóricos. Ou seja, além de não engordar, ajuda no processo de reeducação alimentar.

Novas pesquisas têm demonstrado que os fitoesteróis possuem efeito anticancerígeno, com atuação no organismo em diferentes frentes: inibindo a proliferação celular, estimulando a morte de tumores e modificando alguns dos hormônios que levam ao crescimento destes. Estudo publicado no The Journal of Nutrition, em 2008, revelou que um grupo de pessoas que consumiu amendoim diariamente apresentou 33% menos incidência de tumores.

Comentar notícia

Nome

Email

Mensagem

Li e concordo com os [termos de uso](#)

O melhor conteúdo no noticiário com os Classificados que vendem

classificados JV

Jornal de Vinhedo

Cidade tem 12% dos eleitores filiados a partidos políticos

Por apenas R\$ 2,00

juntos sábados nas bancas

Comentários

Últimas Notícias

Prefeitos da RMC devem passar por curso de capacitação

JV esteve no Salão do Automóvel antes da abertura ao público

Amendoim ajuda a diminuir nível de colesterol ruim

Semifinais do futsal desta segunda foram canceladas

Semana de prevenção ao câncer de mama começou nesta segunda

Notícias mais lidas

Metalúrgica abre dez vagas em Valinhos

Valinhos: Encontro Nacional de Motociclistas começa na sexta

Quarteto de saxofonistas se apresenta em Campinas

Tentativa de roubo faz PM fechar Galleria Shopping