

Relación del Colesterol y el Alcohol y los Beneficios del Ácido Fólico

Ahora, un minuto de salud.

¿Sabías que puedes reducir tu riesgo de un ataque al corazón o al cerebro si comes más vegetales de hojas verdes?

Estos contienen ácido fólico, y de acuerdo a los Institutos Nacionales de la Salud, parece ser que el aumento de ácido fólico ayuda a reducir el amino ácido homocisteína en la sangre.

Han asociado los niveles altos de homocisteína con un aumento de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Los suplementos de ácido fólico están también disponibles para las personas que, tienen niveles anormalmente altos de homocisteína en su sangre.

Y esa copa de vino rojo o una bebida antes de comer, también puede ser de beneficio.

El consumo moderado de alcohol parece que eleva el nivel del colesterol bueno en la sangre.

Para los que beben alcohol, la *American Heart Association* dice que 1 bebida al día para mujeres y 2 bebidas al día para los hombres ayuda a reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas.