

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 con los Institutos Nacionales de la Salud, el aumento de ácido fólico reduce el aminoácido homocisteína en la sangre.

Altos niveles de homocisteína pueden aumentar tu riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las frutas frescas, frijoles, granos enteros, vitaminas, jugos de frutas y vino rojo también contienen ácido fólico.

Y esa copa de vino rojo o una bebida antes de la cena, también puede ayudar.

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

Para los que beben alcohol, la American Heart Association dice que no más de 1 bebida al día para mujeres y 2 bebidas al día para los hombres ayuda a reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas.