VERDADES SOBRE O colesterol

1 Você sabia que existem estudos científicos provando que o consumo de ovos não está diretamente ligado ao aumento de colesterol?

2 Você sabia que ovos são fonte de:

- Proteína
- Selênio
- Zinco
- Ferro
- Colina
- Vitaminas A, D, E e Complexo B

3 Você sabia que o colesterol é um tipo de gordura **fundamental para o bom funcionamento de nosso organismo?** Isso porque ele funciona como matéria-prima para inúmeras funções essenciais do corpo.

4 Você sabia que a quantidade de colesterol de qualquer alimento, incluindo o ovo, **não tem impacto direto sobre o colesterol do sangue?** Isso significa que o consumo de ovos, ao contrário do que muitos ainda acreditam, não aumenta estas taxas de colesterol.

5 Você sabia que **70% do colesterol que circula no nosso corpo** é produzido pelo próprio organismo?

6 Você sabia que **apenas 1/3 do colesterol do ovo é absorvido pelo organismo?** É importante que as pessoas tenham hábitos saudáveis e uma dieta balanceada.

SEGURANÇA ALIMENTAR:
COMO ARMAZENAR?

O Instituto Ovos Brasil, reafirmando sua missão de expandir os conhecimentos sobre ovo sob vários aspectos - principalmente aqueles ligados à segurança alimentar - recomenda:

Quer saber mais?
Visite: **www.ovosbrasil.com.br**

Recomendações:

1 Ao comprar ovos verifique se a embalagem discrimina data de validade, selo de inspeção oficial e dados do produtor, como nome e CNPJ. Nunca compre ovos com a casca suja, quebrada ou trincada.

2 Mantenha-os em local limpo, fresco e arejado, preferencialmente em geladeira após comprá-los.

3 Para armazenamento, retire da embalagem original e guarde em recipiente limpo. Os ovos devem ser armazenados nas prateleiras no interior da geladeira e não na porta, evitando contato com qualquer outro alimento que possa contaminar sua casca, como carnes e outros produtos crus.

4 Lave os ovos somente antes de utilizá-los.

5 Lave com água e sabão as superfícies de trabalho, utensílios e mãos antes de manusear o produto cru.