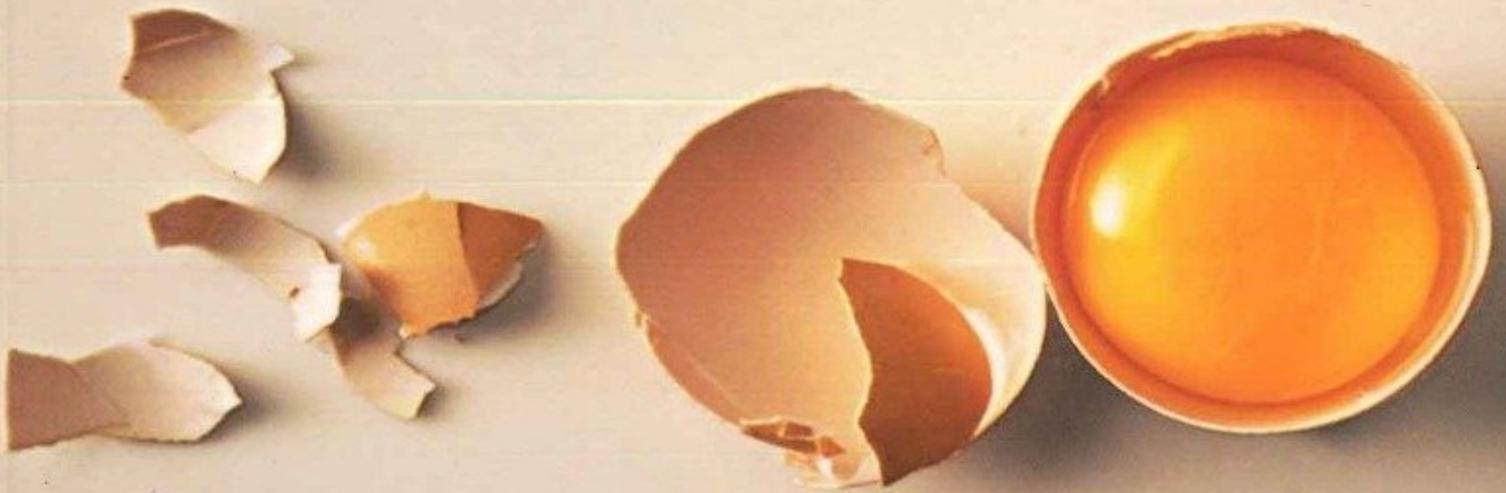


Sérgio Puppim

OVO



O MITO  
DO COLESTEROL



UNIVERSIDADE  
ESTÁCIO DE SÁ

## Resumo de Ovo: O Mito Do Colesterol

Até hoje, muitos médicos consideram o ovo como sinônimo de colesterol. E insistem em que o colesterol é o principal vilão no desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Trata-se de um mito.

A conceituada revista médica americana Circulation, por exemplo, já recomenda o uso de ovos para a prevenção de doenças cardiovasculares, por serem fontes importantes de antioxidantes. Agora, este livro atraente, escrito de forma agradável e didática, conta a história do ovo através dos tempos e demonstra, sem preconceito, por que esse alimento completo deve estar presente na vida das pessoas de todas as idades, desde que consumido com moderação, como todos os demais produtos alimentícios.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)