

食物中胆固醇

什么是胆固醇？

胆固醇是我们的身体产生的一种蜡状物质。它是组成细胞膜和一些激素必要的原料。我们还可以从食物中摄取胆固醇。所有动物产品里都含有胆固醇。水果，蔬菜，谷物和其他所有的植物性食物里没有任何胆固醇。过多的胆固醇可促进动脉粥样硬化形成，严重导致动脉堵塞。

每日胆固醇摄取量的限制

糖尿病患者每日限 200 毫克以下

奶制品				
食物	份量	胆固醇(毫克)	总脂肪(克)	饱和脂肪(克)
脱脂牛奶	1 杯	4	0	0
低脂牛奶	1 杯	10	3	2
全脂牛奶	1 杯	33	8	5
脱脂酸奶	1 杯	10	0	0
全脂酸奶	1 杯	29	7	5
黄奶酪	1 盎司	30	9	6
低脂奶酪	1 杯	10	2	2

油脂				
食物	份量	胆固醇(毫克)	总脂肪(克)	饱和脂肪(克)
奶油	1 茶勺	11	4	3
人造奶油	1 茶勺	0	4	1
植物油	1 茶勺	0	5	1-2

- 请翻页查看更多食物 -

肉制品和蛋白质				
食物	份量	胆固醇(毫克)	总脂肪(克)	饱和脂肪(克)
豆腐	½ 杯	0	11	2
斑豆	½ 杯	0	1	0
鸡蛋	1 个	212	5	2
大比目鱼	3 ½ 盎司	41	3	-
三文鱼	3 ½ 盎司	63	12	2
蚝	3 ½ 盎司	55	2	1
蟹	3 ½ 盎司	52	1	-
龙虾	3 ½ 盎司	71	1	-
水浸金枪鱼罐头	3 ½ 盎司	30	1	-
虾	3 ½ 盎司	194	1	-
墨斗鱼	3 ½ 盎司	231	1	-
瘦牛肉末	3 ½ 盎司	78	18	7
牛小排	3 ½ 盎司	94	42	18
牛腩	3 ½ 盎司	89	12	5
牛肝	3 ½ 盎司	389	5	2
小牛臀肉	3 ½ 盎司	135	5	2
羊腿	3 ½ 盎司	106	14	6
火腿	3 ½ 盎司	53	6	2
猪里脊肉	3 ½ 盎司	79	6	2
猪排	3 ½ 盎司	85	25	10
鸡肝	3 ½ 盎司	631	6	2
去皮鸡肉	3 ½ 盎司	85	5	1

加州大学 旧金山分校医学中心