



## 膽固醇與你的飲食

如果你的膽固醇過高，有助你降低膽固醇的一種方法就是食用低脂和低膽固醇的食物，多吃各種蔬菜和水果、全穀類食品、魚類、豆類和低脂或脫脂奶制品。

下面的食物表供你挑選健康的食品，並建議你多吃、少吃或者不該吃什麼食物。

✔ 多吃	✘ 少吃或者不該吃
<b>脫脂或低脂奶制品</b> 脫脂或低脂牛奶、芝士（奶酪）、酸奶	<b>高脂肪和高膽固醇食物</b> 全脂牛奶、奶油、雪糕（冰淇淋）、牛油（黃油）、蛋黃和全脂芝士（奶酪）
<b>魚類</b> 鱈魚、鱈魚、司啤、三文魚、鱸魚	<b>海鮮和貝類食品</b> 魷魚、烏賊、墨魚、蝦、大蝦、乾貝（帶子）
<b>瘦肉</b> 去皮雞胸肉和火雞、瘦豬肉，例如：肉眼，角肉或法蘭肉排（炒牛肉）	<b>內臟和肥肉</b> 肝、胰、腎、腦、牛百葉、鴨、鵝、鴿子、雞爪、排骨、牛尾、燉牛肉
<b>黃豆制品</b> 豆腐、豆奶、腐皮	<b>加工肉類</b> 火腿、中式香腸（臘腸）、熱狗、燻肉（煙肉）、臘肉
<b>高纖維豆類食品</b> 黃豆、黑豆、綠豆、豌豆、四季豆	<b>用蛋黃、起酥油、部份氫化油、黃油或豬油制成的食物</b> 月餅、蛋撻、用吉士忌廉做的糕點或布丁、紅豆包、芋頭包、以及其它蛋糕
<b>全穀類食品</b> 糙米、麥片、全麥麵包、燕麥片、粟米、大麥	<b>用椰子油、棕櫚油和棕籽油做的食品</b> 大部分加工食品，例如：曲奇餅、蛋糕、餅乾和蝦片
<b>水果和蔬菜</b> 所有水果和蔬菜	<b>油煎和油炸食品</b> 炒飯、春卷、蘿卜糕、油條、蔥油餅
<b>天然小吃</b> 堅果類（花生、核桃、杏仁、腰果、開心果、葵花籽）和乾果類（李子乾、柿餅和杏脯乾）	<b>大部分快餐</b> 炸薯條、漢堡麵、炸雞塊、炸雞、意大利薄餅（比薩）