

低膽固醇飲食

心臟血管疾病的成因很多，一般而言，與血液中膽固醇及三酸甘油脂過高有關。因此，為了降低血液中的膽固醇，應該禁食一些含高膽固醇的食物。

適應症狀：血脂肪過高、膽囊炎、膽結石、心臟血管疾病

食物選擇：

■ 少吃含飽和脂肪酸的食物：

動物油(豬油、雞油、奶油)、肥肉、皮、內臟類、蛋黃、巧克力、油酥點心、蛋糕、甜點、沙拉醬。

■ 少吃含膽固醇多的食物：

內臟類(心、肝、腰、腦)、海鮮類(蝦、蟹、蚌、牡蠣、魚卵、蟹黃)、蛋黃

■ 不含膽固醇的食物

麵包類(製作時不加黃油、豬油、蛋等) 硬殼果類，如杏仁、核桃

五穀類 蛋白

水果類 果醬、果凍

蔬菜類 花生、花生醬

植物性油脂及人造奶油 麵筋

豆類與豆漿、豆腐等豆製品

