

СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ В ПРИГОТОВЛЕННОМ ВИДЕ

Для здорового человека (без факторов сердечно-сосудистого риска) суточная норма потребления холестерина—не более 400 мг

Для человека с факторами сердечно-сосудистого риска (артериальная гипертензия, повышенный холестерин крови, возраст старше 55 лет у мужчин и 65 лет у женщин, курение, избыточный вес, сахарный диабет и другие) - не более 200 мг/сут

Продукты	Холестерин (мг)
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко 6%, ряженка (1 стакан)	47
Молоко 3%, кефир (1 стакан)	29
Сметана 30%, (1/2 стакана)	91
Сливки 20%, (1/2 стакана)	63
Творог жирный, 100г	57
Творог обезжиренный, 100г	9
Сырок творожный, 1шт	71
Сыр жирный, 25г	23
Пломбир, 100г	47
Масло сливочное, 100г	242



Продукты	Холестерин (мг)
РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Каша	0
Макаронные изделия*	0
Хлеб*	0
Орехи, семечки (кроме кокоса)	0
Овощи, фрукты	0



* При условии соблюдения технологии приготовления

Продукты	Холестерин (мг)
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Баранина, 100г	98
Говядина, 100г	94
Свинина без жира, 100г	88
Ветчина без жира, 100г	89
Куры с кожей, 100г	91
Куры без кожи, 100г	79
Говяжья печень, 100г	439
Язык говяжий, 100г	90



Продукты	Холестерин (мг)
Р Ы Б А	
Рыба тощая, 100г	50
Рыба средней жирности, 100г	80
Креветки, 100г	150
Рыбная икра, 100г	300



Продукты	Холестерин (мг)
П Р О Ч Е Е	
Яйцо—желток, 1шт	202
Яйцо—белок, 1шт	0
Шпик свиной, 100г	80
Майонез, 1 чайная ложка	5
Колбаса варено-копченая, 100г	90
Колбаса вареная, 100г	60



Предпочитайте продукты, с меньшим содержанием животных жиров и холестерина: продукты растительного происхождения (каши, овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, орехи). И будьте здоровы!