

什么食物含胆固醇量比较高--什么食物里含固醇最多- 股识吧

一、胆固醇含量最高的食物是什么？

胆固醇与人体健康密切相关，各种食物的胆固醇含量：a.每100克含胆固醇1500毫克至3100毫克的食物：鸭蛋黄、鸡蛋黄、鹅蛋黄、鸡蛋粉、羊脑、牛脑、猪脑。

b. 每100克含胆固醇600毫克至700毫克的食物：全鸡蛋、鸭蛋、全鹅蛋、全松花蛋、小虾米。

c. 每100克含胆固醇400毫克至500毫克的食物：猪肾、鸡、鸭肝、蟹黄(鲜)、蚬子。

d.每100克含胆固醇300毫克至400毫克的食物：猪肺、羊、猪肝。

e.每100克含胆固醇200毫克至300毫克的食物：牛肝、甲鱼、乌贼、鱿鱼、螃蟹、黄油。

f.每100克含胆固醇100毫克至200毫克的食物：肥猪肉、猪肚、猪肠、猪舌、猪肉松、牛肚、肥羊肉、羊肚、鸭肫、鲢鱼、鳊鱼、对虾、青虾、螺肉、全奶粉、干酪。

g. 每100克含胆固醇100毫克以下的食物：瘦猪肉、瘦牛、瘦羊肉、兔肉、鸭肉、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、草鱼、蛙鱼、马蚊鱼、白鱼、桂鱼、白虾、海参(不含胆固醇)、海蛰、牛奶、羊奶、脱脂奶粉。

二、那些食物胆固醇高?

动物的内脏、鸡蛋黄等。

三、含胆固醇高的食物有那些

胆固醇高的食物为牛脑、羊脑和鸡蛋粉。

含胆固醇较高的食物有鹅蛋黄、鸡蛋黄、鸭蛋黄。

含胆固醇略高的食物有鸭肝、蟹黄、鱼子、鹅蛋、鸡蛋、鸭蛋、松花蛋、咸鸭蛋。

在植物性食品中，极少含有胆固醇。

四、什么食物里含固醇最多

含固醇最多的食物有4种食物，按食物部分100克计算。

猪脑为2571、羊脑2004、鹅蛋黄1696、鸡蛋黄1510(上述单位为毫克)。

含固醇较多的食物有16种食物，按食物部分100克计算。

蛋类：鹅蛋704、咸鸭蛋674、皮蛋608、鸡蛋585、鸭蛋565、鹌鹑蛋515。

肉类：鱿鱼871、白水羊头肉591、猪肝(卤煮)496、虾皮428、鸡肝356、猪肝288、墨鱼226、鸡211。

油类：酥油351、黄油296(上述单位为毫克)。

含固醇较少的食物有20种食物，按食物部分100克计算。

肉类：牛肉松169、奶油168、羊肉串166、猪大排165、猪肚165、鹌鹑157、鸭肫153、肥羊肉148、猪肥肠137、猪肉135、牛油135、肥牛肉133、牛肉干120、鲜贝116、猪肉松111、肥猪肉109。

鱼类：鲫鱼130、黄鳝126、鳊鱼124、甲鱼101(上述单位为毫克)。

不含胆固醇的食物有：日常饮食中其实有许多不含胆固醇的食物，包括硬壳果类，如杏仁、核桃；

五谷类；

蛋白；

水果类；

还有蔬菜类、花生、植物性油脂及人造奶油、面筋、豆制品等。

尤其是水果，不仅不含胆固醇，还能降低人体内胆固醇含量。

五、哪些食物胆固醇含量高？

鸡蛋

参考文档

[下载：什么食物含胆固醇量比较高.pdf](#)

[《股票合并多久能完成》](#)

[《上市后多久可以拿到股票代码》](#)

[《股票持有多久合适》](#)

[《二级市场高管增持的股票多久能卖》](#)

[下载：什么食物含胆固醇量比较高.doc](#)

[更多关于《什么食物含胆固醇量比较高》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/70295994.html>