

什么食物含胆固醇量比较高|哪些食物胆固醇含量高？-股识吧

一、那些食物胆固醇高？

动物的内脏、鸡蛋黄等。

二、哪些食物胆固醇含量高？

鸡蛋

三、哪些食物中含总胆固醇量高

四、下列哪种食物胆固醇含量较高？

胆固醇高的食物有动物的内脏、心、肝、猪脑、牛脑、羊脑都含有胆固醇超过2000mg，还有鸡蛋、奶油以及肥肉、猪皮、猪蹄等含油量大的食物。

另外烧烤的烤腰子、烤鸡心这些都属于胆固醇含量比较多，还有蛋黄、鱼卵、蟹黄以及虾、蟹、牡蛎、蛋糕、巧克力、奶油、黄油，这些食物中的油脂中饱和脂肪酸能够非常多的造成的胆固醇的生高。

影响人体的健康。

五、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。

六、什么食物胆固醇高

动物内脏~肥肉~蛋黄~

七、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。

参考文档

[下载：什么食物含胆固醇量比较高.pdf](#)

[《股票中途停牌要停多久》](#)

[《投资股票多久收益一次》](#)

[《股票上市一般多久解禁》](#)

[《购买新发行股票多久可以卖》](#)

[《法院裁定合并重组后股票多久停牌》](#)

[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/read/70295992.html>