


Các Nguồn Gốc Của Cholesterol và Chất Béo

Cholesterol (Nên giới hạn)	Chất Béo Bão Hòa/ Trans Fat (Nên giới hạn)	Chất Béo Không Bão Hòa
Thịt	Thịt 	Dầu hoa đỏ (Safflower oil)
Phó Mát	Phó Mát	Dầu hoa hướng dương (Sunflower oil)
Lòng đỏ trứng	Lòng đỏ trứng	Dầu bắp
Sữa nguyên chất	Sữa nguyên chất	Dầu đậu nành
Sữa bột chất béo (2%)	Sữa bột chất béo (2%)	Dầu mè
Kem	Kem	Hạnh đào
Bơ	Kem phó mát	Hạt mè
Bộ phận súc vật	Kem chua	
Sò hến	Dầu trái kè (Palm Oil)	
	Dầu dừa (Coconut Oil)	
	Bơ Cacao (Cocoa butter)	
	Dầu thực vật toàn hay bán phần lỏng (Hydrogenated or Partially-hydrogenated vegetable oil)	
	Gà có da	
	Margarine	
		Dầu Ô-Liu
		Dầu Canola
		Dầu đậu phộng
		Trái Ô-Liu
		Trái Avocado
		Hạnh nhân
		Đậu phộng
		Trái Cashew
		Trái Pecan

--- Không bão hòa đa chất



--- Không bão hòa đơn chất (Nên dùng luôn)

