

Какие продукты можно, а какие нельзя есть при повышенном уровне холестерина

Рекомендуемые	Употреблять в умеренном количестве	Исключить из питания
Зерновые		
Хлеб из муки грубого помола, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы	хлеб из муки тонкого помола	сдобный хлеб, макаронные изделия из мягких сортов пшеницы
Молочные		
творог, кефир, простокваша	полужирные молочные продукты и сыры	цельное молоко, жирные кисломолочные продукты и сыры
Яйца		
яичный белок	цельные яйца	яичница, жареная на животных жирах или твердых маргаринах
Супы		
овощные, густые с большим количеством картофеля	рыбные	на мясном бульоне
Рыба		
все виды, особенно морская	жареная, на жидких растительных маслах	жареная на животных, твердых растительных или неизвестных жирах
Морепродукты		
морской гребешок, устрицы	мидии, крабы, лангусты	кальмары, креветки
Мясо и птица		
курица, индейка без кожи, телятина, кролик	постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень	свинина, жирное мясо, утка, гусь, колбасы, сосиски, паштеты
Жиры		
растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное	мягкие маргарины растительно-жировые	сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
Овощи и фрукты		
любые свежие замороженные, отварные, паровые; бобовые; отварной картофель в кожуре	жареный, тушеный картофель	картофель, другие овощи, жареные на животных или неизвестных жирах, чипсы, картофель-фри
Десерт		
несладкие соки, морсы, фруктовое мороженое	кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
Орехи		
грецкие, миндаль	арахис, фисташки, фундук	кокосовые, соленые
Напитки		
чай, кофе, вода, несладкие напитки	алкогольные напитки, сладкие напитки	кофе, шоколадные напитки со сливками
Приправы		
перец, горчица, специи, уксус, лимон, йогурт	соевый соус, низкокалорийный майонез, кетчуп	майонез, сметанные, соленые, сливочные