

低脂肪低膽固醇食譜

Low Saturated Fat, Low Cholesterol Diet

1. 減少吃紅肉（牛，豬，羊），多選擇雞胸肉，海鮮或魚類（每日進食不要超過六安士）。將皮及所能見到的脂肪切掉。
2. 選用脫脂 (fat free) 或低脂 (1% low fat) 的奶類食品。
3. 適量進食果仁（花生、合桃、杏仁、腰果、開心果等）、種子類（芝麻、瓜子等）、花生醬及牛油果。
4. 避免高脂肪食品，如臘腸、牛尾、燒肉、腩肉、叉燒、排骨、燒鴨、豬腳、雞腳、鴨腳、雞翼、豬骨、動物脂肪（豬油、雞油、牛油）、椰汁、餸菜汁、忌廉、煎炸食品、點心、甜包（如菠蘿包、雞尾包）、巧克力（朱古力）、乳酪（芝士）、冰淇淋（雪糕）等。
5. 避免進食含氫化脂(hydrogenated oil)、棕櫚油 (palm, palm kernel oil) 或椰油(coconut oil) 的食品，如餅乾，曲奇餅、夾心餅、咖啡奶粉(coffeemate) 和即食麵。
6. 避免進食高膽固醇的食品，如內臟（肝、腦、腰）、鱈(鰻魚)、墨魚、魷魚和蝦，其他貝殼類食品可以酌量進食。
7. 每星期不要吃超過 1-3 個蛋黃。
8. 多吃高纖維素的食品，如乾豆（眉豆、黑豆、黃豆等）、薏米、麥片、燕麥糠(oatbran)、蘋果、粟米或青豌豆(green peas)。
9. 多吃素食（齋），如與豆腐或蛋白同煮的素食。
10. 選擇植物油，如油菜籽油(canola)、橄欖油 (olive)、紅花子油 (safflower)、葵花籽油(sunflower)和粟米油 (corn)，但每日應限用 4-6 茶匙。烹飪時多選用蒸、燜、灼、煲、燉和烤的方法。