

低脂肪低胆固醇食谱

Low Saturated Fat, Low Cholesterol Diet

1. 减少吃红肉（牛，猪，羊），多选择鸡胸肉，海鲜或鱼类（每日进食不要超过六安士）。将皮及所能见到的脂肪切掉。
2. 选用脱脂（fat free）或低脂（1% low fat）的奶类食品。
3. 适量进食果仁（花生、合桃、杏仁、腰果、开心果等）、种子类（芝麻、瓜子等）、花生酱及牛油果。
4. 避免高脂肪食品，如腊肠、牛尾、烧肉、腩肉、叉烧、排骨、烧鸭、猪脚、鸡脚、鸭脚、鸡翼、猪骨、动物脂肪（猪油、鸡油、牛油）、椰汁、餸菜汁、忌廉、煎炸食品、点心、甜包（如菠萝包、鸡尾包）、巧克力（朱古力）、乳酪（芝士）、冰淇淋（雪糕）等。
5. 避免进食含氢化脂（hydrogenated oil）、棕榈油（palm, palm kernel oil）或椰油（coconut oil）的食品，如饼乾，曲奇饼、夹心饼、咖啡奶粉（coffee-mate）和即食麵。
6. 避免进食高胆固醇的食品，如内脏（肝、脑、腰）、鳝（鳗鱼）、墨鱼、鱿鱼和虾，其他贝壳类食品可以酌量进食。
7. 每星期不要吃超过 1-3 个蛋黄。
8. 多吃高纤维素的食品，如乾豆（眉豆、黑豆、黄豆等）、薏米、麦片、燕麦糠（oatbran）、苹果、粟米或青豌豆（green peas）。
9. 多吃素食（斋），如与豆腐或蛋白同煮的素食。
10. 选择植物油，如油菜籽油（canola）、橄榄油（olive）、红花子油（safflower）、葵花籽油（sunflower）和粟米油（corn），但每日应限用 4-6 茶匙。烹饪时多选用蒸、焖、灼、煲、炖和烤的方法。

