

В соответствии с рекомендациями ВОЗ потребление холестерина здоровыми людьми должно быть менее 300 мг в сутки, а у лиц с гиперхолестеринемией и сердечно-сосудистыми заболеваниями – менее 200 мг в сутки (см. таблицу).

Содержание холестерина в основных продуктах питания

Готовые продукты, холестерин (мг)		Готовые продукты, холестерин (мг)	
Молоко 6 %, ряженка – 1 стакан	47	Говядина вареная – 100 г	94
Кефир 1 %, молоко 1 % – 1 стакан	6	Баранина вареная – 100 г	98
Молоко сгущенное – 1 ч. л.	2	Свинина без жира вареная – 100 г	88
Молоко 3 %, кефир 3 % – 1 стакан	29	Кролик вареный – 100 г	90
Кефир обезжиренный, снятое молоко (обезжиренное) – 1 стакан	2	Колбаса вареная – 100 г	60
Сметана 30 % – 1 ч. л.	5	Колбаса сырокопченая – 100 г	90
Сметана 30 % – 1/2 стакана	91	Колбаса варено-копченая – 100 г	90
Сливки 20 % – 1/2 стакана	63	Сосиски – 1 шт.	32
Творог обезжиренный – 100 г	9	Шпик, корейка, грудинка – 100 г	80
Творог жирный 18 % – 100 г	57	Почки – 100 г	1126
Творог 9 % – 100 г	32	Язык – 100 г	90
Сырок творожный – 100 г	71	Печень – 100 г	438
Сыр жирный – 25 г	23	Вымя – 100 г	360
Сыр плавленый и соленые сыры (брынза и др.) – 25 г	17	Жир (бараний, говяжий) – 1 ч. л.	4
Мороженое молочное – 100 г	14	Майонез – 1 ч. л.	5
Мороженое пломбир – 100 г	47	Консервы рыбные в томате – 100 г	51
Мороженое сливочное – 100 г	35	Консервы рыбные в собственном соку – 100 г	95
Масло сливочное – 1 ч. л.	12	Печень трески консервированная – 100 г	746
Яйцо (желток)	202	Рыба средней жирности: морской окунь, сом, карп, лещ, сельдь, осетр – 100 г	88
Мясо птицы (гусь, утка) – 100 г	91	Рыба нежирная: треска, навага, хек, судак – 100 г	65
Куры мясо белое: грудка с кожей – 100 г	80	Креветки – 100 г	150
Куры мясо темное: ножка, спинка, шейка с кожей – 100 г	91	Крабы, кальмары – 100 г	95
Желудок куриный – 100 г	212	Рыбная икра (красная, черная) – 100 г	300

Материал адаптирован с официального сайта ФГБНУ «РНЦХ им. акад. Б. В. Петровского»: Питание при повышенном уровне холестерина в крови.