

# 高血脂饮食禁忌表

信号灯	分类	食材
红灯食物 ↓ 拒绝	富含动物性油脂的食物	猪油、牛油、羊油等
	动物的脂肪部分	肥肉、奶油、皮脂等
	油炸、油煎食物	炸薯条、炸糕等
	椰子油、棕榈油、氢化奶油制作的食物	油炸薯片、方便面、奶油蛋糕等
	胆固醇过高的食物	动物内脏(脑、肝、腰子心等)、蟹黄、鱼卵、虾卵等
黄灯食物 ↓ 慎选	富含油脂的种子类食物	花生、腰果、核桃、瓜子等坚果或核果 每天不超过一小把的量，20克左右为宜。
	植物来源的烹调油	大豆油、花生油、葵花籽油、橄榄油、玉米油等 全日烹调用油以每人25~30g为宜，大约是小汤勺三勺的量。

绿灯食物 ↓ 放心	富含水溶性膳食纤维的食物	燕麦、大麦、富含果胶的水果等
	富含碘的食物	海带、某些藻类等
	富含镁的绿叶蔬菜	菠菜、莴笋叶、空心菜、苋菜等
	富含植物化学物质的食物	香菇、木耳等
	含硫化物的食物	洋葱、大蒜等

**盈江县人民医院中医康复科**  
电话：0692-8128667