

標題: 食物膽固醇含量

/每 100 克含量

食物名稱	膽固醇	食物名稱	膽固醇	食物名稱	膽固醇
豬肉	126mg	牛肚	150mg	鰻魚	186mg
瘦豬肉	60mg	牛腰	400mg	牙帶魚	244mg
豬油	110mg	牛油	110mg	墨魚	348mg
豬排	105mg	芝士	140mg	魷魚	1170mg
豬腦	3100mg	奶油	300mg	魚肝油	500mg
豬肝	420mg	山羊肉	61mg	蝦	154mg
豬肚	150mg	綿羊肉	70mg	蟹	164mg
豬腸	150mg	羊肚	41mg	蛤	180mg
豬腰	380mg	羊肝	610mg	蜆	454mg
火腿	100mg	羊油	89-122mg	海參	0mg
臘腸	150mg	兔肉	61mg	海蜇	24mg
牛肉	106mg	草魚	85mg	雞	60-90mg
肥牛肉	125mg	鮭魚	86mg	蛋黃	2000mg
小牛肉	140mg	比目魚	87mg	全蛋	450mg
牛羔	90-107mg	鯽魚	90mg	蛋白	0mg
牛奶	24mg	鮭魚	90mg	鴨	70-95mg
牛腦	2300mg	黃魚	98mg	鴿	110mg
牛心	145mg	鯧魚	120mg	鵪鶉蛋	3640mg
牛肝	376mg	曹白魚	63mg	豬腳蹄	6200mg

標準體重 (公斤) = 身高 (公分) - 105

年齡	男性		女性	
	收縮壓	舒張壓	收縮壓	舒張壓
25 歲以下	115	70	112	67
30 歲	118	72	114	68
40 歲	123	75	120	73
50 歲	132	80	131	78
60 歲以上	145	84	147	85