

以下是各種常見食物和所含膽固醇的資料:

食物	單位(克)	膽固醇含量(毫克)
內臟:		
豬腰	1 個(140 克)	440
雞腎	1 個(30 克)	60
海產類:		
魷魚	1 尾(150 克)	400
龍蝦	1 兩(37.5 克)	60
蟹肉	1 兩(37.5 克)	40
生蠔	1 隻(50 克)	25
魚肉	1 兩(37.5 克)	21
蛋:		
全蛋	1 個(50 克)	215
蛋黃	1 個(17 克)	215
蛋白	1 個(29 克)	0
奶製品:		
全脂奶	1 杯(240 毫升)	25-35
脫脂奶	1 杯(240 毫升)	5
雪糕	1 杯(74 克)	45
肉類:		
瘦肉	1 兩(37.5 克)	25
半肥瘦	1 兩(37.5 克)	30
肥肉	1 兩(37.5 克)	34
蔬果五穀類	1 份	0
油:		
動物油	1 湯匙(15 毫升)	12
菜油	1 湯匙(15 毫升)	0

資料來源:港島東聯網營業資訊網(2015)http://www3.ha.org.hk/dic/gn_04_03.html