

## Kandungan Kolesterol per 100 gr makanan

| No. | Nama makanan (per 100 gr)        | Kolesterol (mg) | Kategori      |
|-----|----------------------------------|-----------------|---------------|
| 1   | Putih telur ayam                 | 0               | Sehat         |
| 2   | Teripang (haisom)                | 0               | Sehat         |
| 3   | Ubur-ubur                        | 0               | Sehat         |
| 4   | Susu sapi tanpa lemak (non-fat)  | 0               | Sehat         |
| 5   | Daging ayam pilihan tanpa kulit  | 50              | Sehat         |
| 6   | Daging bebek pilihan tanpa kulit | 50              | Sehat         |
| 7   | Ikan sungai biasa                | 55              | Sehat         |
| 8   | Daging sapi pilihan tanpa lemak  | 60              | Sehat         |
| 9   | Daging babi pilihan tanpa lemak  | 60              | Sehat         |
| 10  | Daging kelinci                   | 65              | Sehat         |
| 11  | Daging kambing tanpa lemak       | 70              | Sehat         |
| 12  | Ikan ekor kuning                 | 85              | Sehat         |
| 13  | Daging asap                      | 98              | Sekali-sekali |
| 14  | Iga sapi                         | 100             | Sekali-sekali |
| 15  | Iga babi                         | 105             | Sekali-sekali |
| 16  | Daging sapi                      | 105             | Sekali-sekali |
| 17  | Burung dara                      | 110             | Sekali-sekali |
| 18  | Ikan bawal                       | 120             | Sekali-sekali |
| 19  | Daging sapi berlemak             | 125             | Sekali-sekali |
| 20  | Lemak sapi                       | 130             | Sekali-sekali |
| 21  | Lemak kambing                    | 130             | Sekali-sekali |
| 22  | Daging babi berlemak             | 130             | Sekali-sekali |
| 23  | Keju                             | 140             | Hati-hati     |
| 24  | Sosis daging                     | 150             | Hati-hati     |
| 25  | Kepiting                         | 150             | Hati-hati     |
| 26  | Udang                            | 160             | Hati-hati     |
| 27  | Kerang/siput                     | 160             | Hati-hati     |
| 28  | Belut                            | 185             | Hati-hati     |
| 29  | Santan Kelapa                    | 185             | Hati-hati     |
| 30  | Lemak babi                       | 200             | Hati-hati     |
| 31  | Susu sapi                        | 250             | Berbahaya     |
| 32  | Susu sapi krim                   | 280             | Berbahaya     |
| 33  | Coklat (cacao)                   | 290             | Berbahaya     |
| 34  | Mentega/margarine                | 300             | Berbahaya     |
| 35  | Jeroan sapi                      | 380             | Berbahaya     |
| 36  | Jeroan babi                      | 420             | Berbahaya     |
| 37  | Kerang putih/remis/tiram         | 450             | Berbahaya     |
| 38  | Telur ayam                       | 500             | Berbahaya     |
| 39  | Jeroan kambing                   | 610             | Berbahaya     |
| 40  | Cumi-cumi                        | 1170            | Pantang       |
| 41  | Kuning telur ayam                | 2000            | Pantang       |
| 42  | Otak sapi                        | 2300            | Pantang       |
| 43  | Otak babi                        | 3100            | Pantang       |
| 44  | Telur burung puyuh               | 3640            | Pantang       |

**Sumber:** Singapore General Hospital (katanya, tapi awal sept 2011, pada alamat web sgh.com.sg tabel ini tidak ditemukan). Mungkin ini data lama yang sekarang dianggap kurang valid, tapi kami anggap masih berguna.

Tabel ini diperoleh dari blogger / wordpress hasil pencarian dg google.

Sept 2011 - From: [www.itokindo.org](http://www.itokindo.org) (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)

| Darah Kolesterol total (mmol / L [mg / dL])                      |               |
|--|---------------|
| <5.2 (200)   | Diinginkan    |
| 5,2-6,1 (200 - 239)  | Batas Tinggi  |
| ≥ 6.2 (240)  | Tinggi        |
| LDL Kolesterol (mmol / L [mg / dL])                              |               |
| <2.6 (100)   | Optimal       |
| 2,6-3,3 (100 - 129)  | Diinginkan    |
| 3,4-4,0 (130 - 159)  | Batas tinggi  |
| 4,1-4,8 (160 - 189)  | Tinggi        |
| ≥ 4.9 (190)  | Sangat Tinggi |
| HDL Kolesterol (mmol / L [mg / dL])                              |               |
| <1,0 (40)  | Rendah        |
| 1,0-1,5 (40 - 59)  | Diinginkan    |
| ≥ 1,6 (60)   | Tinggi        |
| Trigliserida (mmol / L [mg / dL])                                |               |
| <1.7 (150)   | Optimal       |
| 1,7-2,2 (150 - 199)  | Diinginkan    |
| 2,3-4,4 (200 - 399)  | Tinggi        |
| ≥ 4.5 (400)  | Sangat tinggi |
| HDL lipoprotein = high density;<br>LDL = low-density lipoprotein |               |
| <a href="http://www.sgh.com.sg">http://www.sgh.com.sg</a>        |               |