

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 (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; LDL = low-density lipoprotein	
http://www.sgh.com.sg	