

Kandungan Kolesterol per 100 gr makanan



<https://s.id/eBuku>

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

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	

Sumber: Singapore General Hospital (katanya, tapi awal sept 2011, pada alamat web [sgh.com.sg](http://www.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.