



1、全脂乳製品。饱和脂肪容易堵塞动脉，并且增加人体的LDL指数，是导致胆固醇上升的头号敌人。冰淇淋和乳酪等食品，就是最容易发现饱和脂肪的地方。建议你选择低脂的冷冻酸奶，取代高热量的哈根达斯冰淇淋，在乳酪的挑选上，也尽量以无盐低咸的种类为主。

2、加工肉类。q 狻 愠 A 纬 σ 哺缓 丕楠 荆 菀滓 鸪 韶氯 奈侍狻 Q ≡ 袞饩嗟氛焙颢 肱 糶 楠 闹擲啖 热缙鸺 推渌 牡鞍字世丛矗 急壬鲜稣庑 J 庸と馄泛玫枚嗜

3、快餐油炸物。比饱和脂肪更不健康的，就是反式脂肪(trans fats)。“食用这种脂肪，你不如对自己开枪还比较快。”多芙曼说。反式脂肪的主要来源包括氢化油，而这是多数速食店至今仍用来炸薯条的油类。反式脂肪对你的胆固醇指数有双向害处，因为它不仅能使你的LDL高增，同时还降低你体内的HDL。

4、热带植物油。棕榈油和椰子油是最油腻的两种油，同是也是油类当中，对人体最无益的饱和种类。在家中做菜，千万不要使用这种油，外出用餐时，也应尽量避免食用。目前多数的速食店已不再使用这些油。你更好的选油类择应，该是单不饱和脂肪的种类，比如橄榄油、葵花油等等，它们对你的心脏健康会更有帮助。

5、烘烤食品。多数的饼乾和蛋糕製造商，已不再使用反式脂肪，但在购买之前，建议你还是细查包装外的营养成分，确保你的饮食健康。此外，你也还需注意到，所有烘烤食品(包括自家做的)，由于成分大都包括黄油，因此皆富含饱和脂肪的成分。当然，要放弃甜点是很痛苦的，因此除了偶尔吃吃高脂肪烘烤食物，平时也可以用低脂甜点取代。