

# Các Loại Chất Béo

## **Chất Béo Không Bão Hoà** **(Nên chọn loại chất béo này thường xuyên)**

Thông thường ở dạng lỏng trong nhiệt độ phòng

### **Đơn bão hòa**

Dầu Olive

Dầu Canola

Đậu phộng / dầu đậu phộng / bơ đậu phộng

Bơ / dầu bơ

Các loại hạt và dầu từ hạt

### **Không bão hòa đa**

Dầu cây rum

Dầu đậu tương

Dầu ngô

Dầu hướng dương

Dầu mè

Cá / dầu cá

Walnut/ dầu Walnut

Hạt giống

## **Chất Béo Bão Hoà**

### **(Nên hạn chế chọn loại chất béo này)**

Thông thường ở dạng rắn ở nhiệt độ phòng

Thịt

Cheese / kem pho mát

Lòng đỏ trứng

Sữa nguyên và 2% sữa

Cà rem

Cream / Kem chua

Dầu dừa

Dầu hạt Palm / Palm

Bơ

Thịt lòng / dồi

Thịt ba chỉ

Thịt heo với da

### **Trans Fat**

Hydro hóa dầu thực vật

Bơ thực vật