



BS. NGUYỄN HỮU HẠNH VÀ CỘNG SỰ

ĐỂ BÉ YẾU  
KHỎN LỚN

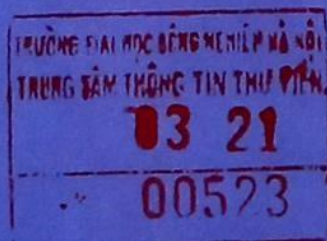


NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT



BS. NGUYỄN HỮU HẠNH VÀ CỘNG SỰ

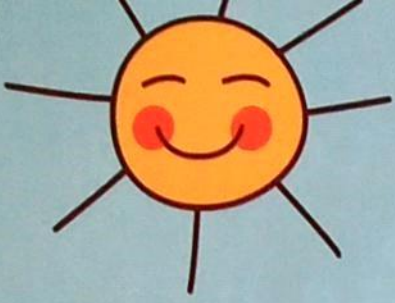
# ĐỂ BÉ YẾU KHỎN LỚN



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT

Hà Nội - 2011






NHẬT KÝ CỦA  
MẸ VÀ BÉ







Cuốn nhật ký này được bố mẹ viết cho bé, để lưu giữ những ghi chép, sự kiện và hình ảnh trong quá trình Bé yêu khôn lớn

Bố mẹ tôi – những người tôi yêu và tự hào nhất!

Mẹ tôi tên là:

Ngày sinh của mẹ:

Mẹ làm nghề:

Sở thích của mẹ:

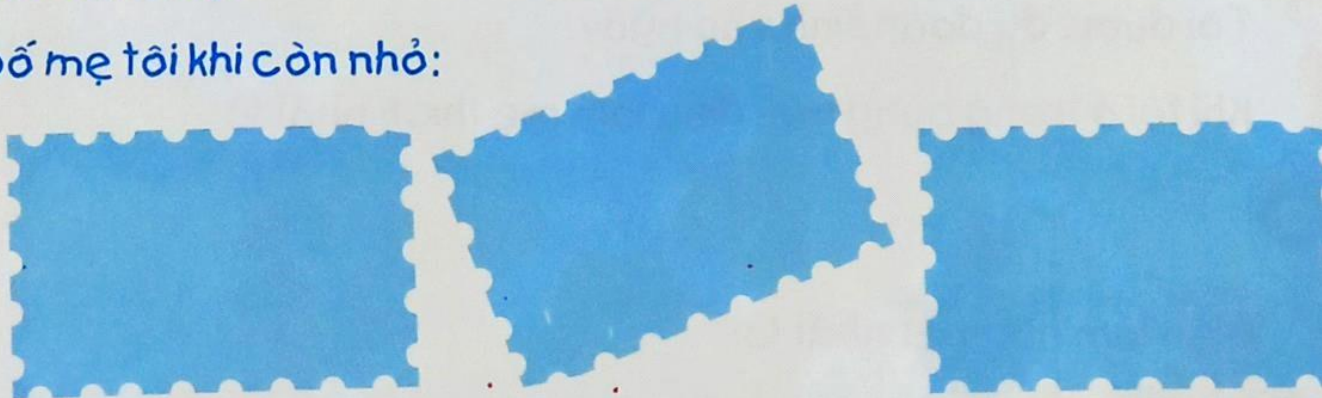
Bố tôi tên là:

Ngày sinh của bố:

Bố làm nghề:

Sở thích của mẹ:

Ảnh bố mẹ tôi khi còn nhỏ:



Ảnh cưới của bố mẹ tôi:



# **ĐỂ BÉ YÊU KHÔN LỚN**

*Bs. Nguyễn Hữu Hạnh và cộng sự*

*Chịu trách nhiệm xuất bản:* TS. PHẠM VĂN DIỄN

*Biên tập:* TS. NGUYỄN HUY TIẾN

*Trình bày bìa:* PHẠM VĂN

TRỊNH THÙY DƯƠNG

**NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT**

**70 Trần Hưng Đạo, Hà Nội**



## HÀM LƯỢNG CHOLESTEROL TRONG MỘT SỐ THỰC PHẨM

(Hàm lượng cholesterol trong 100g thực phẩm ăn được)

(Theo "Bảng thành phần dinh dưỡng thức ăn Việt Nam" xuất bản năm 2000)

STT	Tên thực phẩm	Cholesterol (mg)
1	Lòng đỏ trứng gà	1790
2	Trứng gà	600
3	Gan gà	440
4	Pho mát	406
5	Bầu đục lợn	375
6	Gan lợn	300
7	Bơ	270
8	Tôm đông	200
9	Bánh trôi sô cô la	172
10	Tim lợn	140
11	Thịt gà hộp	120
12	Sữa bột toàn phần	109
13	Lưỡi bò	108
14	Dạ dày bò	95
15	Mỡ lợn nước	95
16	Thịt bò hộp	85
17	Thịt gà tây	81
18	Thịt ngỗng	80
19	Thịt cừu	78

STT	Tên thực phẩm	Cholesterol (mg)
20	Thịt vịt	76
21	Thịt ngựa	75
22	Thịt bê mỡ	71
23	Cá chép	70
24	Dấm bông lợn	70
25	Thịt lợn, bò xay hộp	66
26	Sườn lợn (bò xương)	66
27	Thịt thỏ nhà	65
28	Chân giò lợn (bò xương)	60
29	Thịt lợn hộp	60
30	Thịt bò loại I	59
31	Cá trích hộp	52
32	Bánh bích quy	42
33	Sữa đặc có đường VN	32
34	Sữa bột tách béo	26
35	Bánh kem xốp	22
36	Sữa bò tươi	13
37	Sữa chua	8
38	Kẹo cam chanh	2