



A 降低高胆固醇的饮食建议
Dietary Recommendation for lowering High cholesterol



一些水果，如：柑橘类水果、苹果和凤梨等，可以降低高胆固醇。
Some fruits, eg: Citrus fruits, apples & pineapples, etc can help to lower high cholesterol.

**可以降低高胆固醇
can help to lower cholesterol.**

高胆固醇（高脂血症）是一种当您血液中的胆固醇水平升高到足以引起健康问题时发生的情况，包括心脏疾病和中风。它也可能是由于摄入过多富含胆固醇的食物，如酒精饮料、油腻食物、加工食品和精制碳水化合物等而引起的。主题: 自然降低高胆固醇的方法！按此视频链接以了解更多：<https://youtu.be/2jokeeQaKuU>