

وتتواجد في زيت الزيتون وزيت الكانولا والدهون المتحولة تتواجد في بعض أنواع الحلويات والوجبات السريعة أنواع الكوليسترول وهي الكوليستيرول النقال يتواجد في الدم وينقله البروتينات ويعتبر سيء عندما يكون مستواه مرتفع حيث يمكن أن يتسبب في تراكم الكوليسترول في الشرايين والكوليستيرول الذي يُحمل على البروتينات العالية يتحد مع البروتينات العالية الكثافة ويُعتبر جيد لأنه يساعد في إزالة الكوليسترول من الشرايين وينقله إلى الكبد.