

低油飲食衛教指導



❖ 什麼是低油飲食？

每日飲食中的脂肪量小於 50 公克。

❖ 為何要採取低油飲食？

降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度。

❖ 那些情況需要低油飲食？

胰臟炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞、高脂蛋白血症第 I、V 型、乳糜胸(chylothorax)、腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病

❖ 選用低油飲食的注意事項？

1. 選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
2. 選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉(不含魚腹肉)、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
3. 烹調時多利用清蒸、水煮、清燉；滷、烤、涼拌，等各種不必加油的烹調方式。禁用油炸、油酥方式烹調食物。若用煎、炒方式製作時，宜選用少量的植物油為宜。
4. 肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，含高量的脂肪，應禁用。
5. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、萵菜、辣椒、花椰菜、高麗菜、青椒、地瓜、豆類。
6. 外食者，應盡量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味品(麻油、奶油、沙拉醬等)應儘量避免。
7. 可增加五穀根莖類、水果類、脫脂牛奶等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
8. 少量多餐;若長期使用低油飲食者，應遵守醫師、營養師指示補充脂溶類維生素 A、D、E、K。

❖如何選擇低油的食物？

食物類別	可食	忌食
乳類及其製品	脫脂奶、低脂奶及其製品。	全脂奶及其製品如：奶水、煉乳、全脂奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
肉、魚、蛋類	<p>水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、鎖管、河螃蟹、毛蟹、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參等。</p> <p>家畜：瘦牛肉、瘦羊肉、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。</p> <p>家禽：去皮家畜，如：雞胸肉；鵝肉、鴨肉等。</p> <p>蛋類：雞蛋、鴨蛋等</p>	<p>水產：魚卵、有餡魚丸、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、有餡魚餃、蝦球、或罐頭食品等。</p> <p>家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。</p> <p>家禽：鴨皮、雞皮、雞(鴨)翅膀等。</p> <p>加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸等。</p>
豆類及麵筋製品	<p>紅豆、綠豆、豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆醬</p> <p>麵筋製品：烤麩、麵腸。</p>	油豆腐、油麵筋包、油炸豆包等。
五穀根莖類	米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等。	炒飯、炒麵、炒米粉、炒冬粉、速食麵。 各種加油製作的麵食，如燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
蔬菜類	新鮮蔬菜。	
水果類	新鮮水果。	酪梨、橄欖、椰子肉。
點心類	蘇打餅乾、登山口糧、紅(綠)豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕、雪泥等。	蛋捲、餅干(除蘇打餅乾)、蛋糕、派；各式中西點，如：千層派、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等。

參考文獻：

蕭清娟(2016)·疾病營養·於謝明哲總校閱，實用營養學(七版，13-12~13-13)·台中：華格那。

