

低油飲食

一、定義

每日飲食的脂肪量小於 50 克其餘的營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康的需要量的一種飲食。

二、適用對象：

1. 胰臟炎之病人
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病
3. 乳糜胸
4. 腹瀉及其他脂肪消化、吸收、運送及代謝異常。

三、原則

1. 選用瘦肉：

瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。

2. 瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，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. 禁用油炸方式烹調食物，如用煎、炒方式調理時，以選用少量的植物油為宜。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高湯，均含高量的脂肪，應禁用。
4. 若長期使用低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。
5. 必要時可用中鏈三酸甘油酯(MCT)取代部分油脂，或另外添加中鏈三酸甘油酯(MCT)。
6. 食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
7. 如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類(如：麻油、奶油、沙茶醬等)應儘量避免。
8. 少量多餐。
9. 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品(如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄

醬、蔥、蒜)或芎芩，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。

腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。

四、食物選擇表

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、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等
肉、魚、蛋類	水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鏈、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、脆丸等。 家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等。(如食用蛋黃會有不適者，儘量少用)。	水產：魚卵、魚丸(有餡)、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃(有餡)、蝦球、或罐頭食品等。 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。
豆類及麵筋製品	豆類，如：紅豆、綠豆等。 豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、豆簽、豆醬等。 麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。	油豆腐、油麵筋泡、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、速麵等。 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	除了數含油者外均可。	酪梨、橄欖、椰子肉。

點心類	蘇打餅乾、登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥等。	蛋捲、餅乾、(除蘇打餅乾、登山口糧外)、蛋糕、派、各式中西點，如：千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類，八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等。	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。
其他	蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯等。	奶精、油炸粉、炸蠶豆、芝麻、爆玉米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁霜、牛奶糖、巧克力等。 堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機