

低油飲食

- 一、目的：限制飲食中脂肪的攝取量，以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。
- 二、適應症：胰臟炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞、嚴重腹瀉、脂肪下痢、心血管疾病、肥胖症
- 三、一般原則：
 1. 肉類應選用瘦肉。瘦肉中亦含有脂肪，其脂肪含量比較如下：豬肉 > 羊肉 > 牛肉 > 全蛋 > 鴨肉 > 魚 > 雞肉 > 豆腐
 2. 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）或芡芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
 3. 禁用油炸方式烹調食物。如用煎、炒方式製作時，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濃湯，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. 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。
 6. 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、沙拉醬等)應儘量避免。
 7. 少量多餐。
 8. 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。
 9. 可增加主食類如米飯、麵食、洋芋、蕃薯等，水果類及脫脂奶等以補充因限制油脂而減少的熱量，但須以供給適當熱量，維持理想體重為大前提。
 10. 油脂類分為：
 - (1) 植物性油脂：如沙拉油、花生油、紅花子油、玉米油、麻油、黃豆油
 - (2) 動物性油脂：如豬油、牛油、雞油、乳酪、鮮奶油等及植物性椰子油、棕櫚油、棕櫚仁油、瑪琪琳、烤酥油，因含飽和脂肪酸較高，有心血管疾病者宜禁食。

四、食物選擇請參考背面圖表

食物選擇	可食	禁食
奶類及其製品	脫脂奶、低脂奶	全脂奶、乳酪、冰淇淋 煉乳、鮮奶油
肉、魚、蛋類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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、脆丸等。 2. 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。 3. 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。 4. 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等(如食用蛋黃會有不適者，儘量少用)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。 3. 家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。 4. 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。
乾豆、堅果、種子類及其製品	紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、碗豆、蓮、豆腐、豆干、素雞、豆花、豆漿	花生、芝麻、炸蠶豆、杏仁、核桃、栗子、腰果、松子、南瓜子、向日葵瓜子、黑豆、豆皮、豆枝、油豆腐、花生粉等
蔬菜、水果類	均可	鱈梨、橄欖、椰子肉
主食類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、春捲皮、地瓜、馬鈴薯、芋頭等	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、速食米粉、燒餅、油條、煎包、鍋貼、油麵等
調味品	鹽、醬油、味精、番茄醬、五香、八角、糖、醋等	沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬、芝麻醬、蛋黃醬、蠔油、蝦油等
點心類	桂圓湯、白木耳湯、糯米圓子、白年糕、甜年糕、紅豆湯、綠豆湯、蘇打餅乾、登山口糧、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、蔥油餅、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。

資料來源：行政院衛生署