

低油飲食須知

1999.05 制定
2023.03 修訂

低油飲食是指飲食中除脂肪是平常攝取量的一半外，其餘營養素如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康的需要量。當脂肪消化障礙、吸收不良、腹瀉，或為了減少脂肪對膽囊的刺激，這時就要減少含有油脂食物的攝取量，以含適量醣類、蛋白質的食物來補充所需要的熱量。

一、適用對象：

膽囊炎、膽道結石、膽管阻塞、胰臟炎、嚴重腹瀉、脂肪下痢、心血管疾病、肥胖症。

二、低油飲食—食物選擇表：

食物種類	建議食物	禁忌食物
奶類	脫脂奶、低脂牛奶、乳酸飲料	冰淇淋、煉乳、鮮奶油、全脂奶、全脂乳酪、奶精
肉類	(1) 豬、牛、羊的瘦肉、里肌肉、牛腱。 (2) 去皮家禽類（如：雞胸肉、鴨海鮮類（如：墨魚、烏賊、海參、魷魚、蝦、蟹、牡蠣、蛤蜊、干貝等） (3) 魚類、魚漿	(1) 肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、肉乾、肉鬆、肉醬、肉燥、臘肉、臘腸、火腿、香腸、培根、熱狗、豬腳、豬腸、牛腩、絞肉類半成品 (2) 雞皮、鴨皮 (3) 魚卵、蟹黃、蝦球、鱈魚、魚皮、魚醬、鮭魚、鮪魚、蝦卵、秋刀魚、鰻魚
蔬菜及水果類	新鮮蔬果	橄欖、椰子肉、酪梨
五穀根莖類	米、麵、饅頭、土司麵包、米粉、冬粉、餃子皮、春捲皮、甘藷、馬鈴薯、芋頭等	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、燒餅、油條、煎包、鍋貼、焗烤、勾芡類等
豆類及麵筋製品	(1) 紅豆、蠶豆、蓮子、栗子、豌豆 (2) 豆腐、豆干、豆花、素雞、豆漿	(1) 黑豆、花生、芝麻、瓜子、腰果、核桃、杏仁 (2) 油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等 (3) 花生粉、杏仁霜
點心類	蘇打餅乾、登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、白木耳湯、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥等	蛋糕、蛋捲、派、沙其瑪、八寶飯、油粿、綠豆糕、喜餅、紅龜粿、蔥油餅、豬油年糕、甜甜圈、肉圓、巧克力、花生湯、油炸食品

三、食物烹調方式

- (一) 每日烹調油用量建議 2 湯匙，且以含單元不飽和脂肪酸較多的植物性為首選(如：橄欖油、芥花油、苦茶油等)，烹調食物時多採用低油方式(如：清蒸、水煮、汆燙、清燉、烘烤、滷、涼拌等)；油炸、油酥的烹調少用為宜。
- (二) 善用烹煮鍋具，以及用量匙來控制烹調油的使用。以無油的新鮮辛香食材(如：蔥、薑、蒜或九層塔等)、醬油及烏醋等取代高油脂醬料(如：辣椒醬、辣油、沙茶醬、芝麻醬等)增加食物的風味。
- (三) 食材則要選用脂肪較少的肉類，且儘量去除油皮與肥肉的部分；如：選擇魚或雞肉取代豬、牛或羊肉，在同一種的禽畜肉也最好選較瘦的部位，若有皮及皮下厚厚的油脂，應去除後再烹煮較佳。
- (四) 若要去除高湯的油脂，可先存放在冰箱內，冷卻後去掉凝結的油後再加熱食用。隱藏油脂廣泛存在加工食品中，如糕餅、點心、零食、肉丸、火鍋餃、甜不辣，連飲料冰品類的奶茶、奶昔、冰淇淋等都有，請酌量攝取。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康