

【低油飲食的定義】

- 🍷 每日飲食中的脂肪量小於50公克，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需要量的一種飲食。

【低油飲食目的】

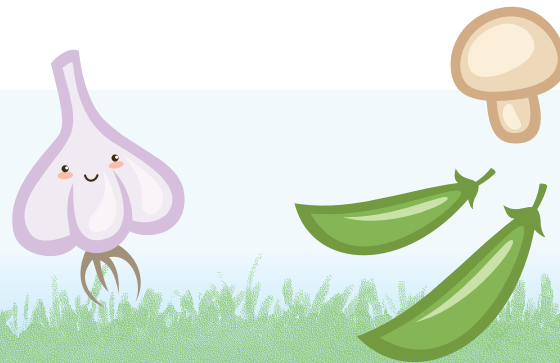
- 🍷 限制飲食中脂肪的攝取量，以降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度。

【低油飲食適用對象】

- 🍷 胰臟炎之患者。
- 🍷 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病之患者。
- 🍷 高脂蛋白血症第 I、V 型者。
- 🍷 乳糜胸(chylothorax)者。
- 🍷 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常患者。

【低油飲食的飲食原則】

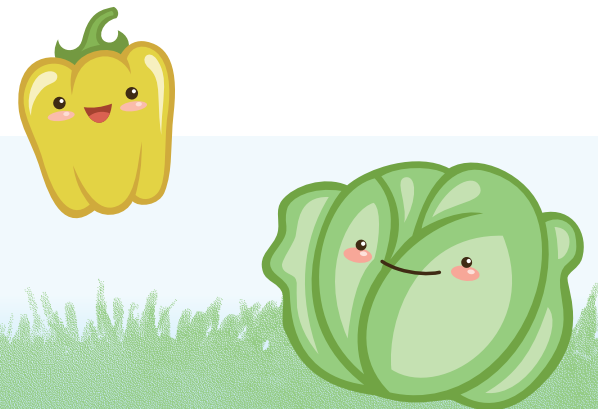
- 🍷 維持理想體重：_____公斤
- 🍷 選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮膚應全部切除。
- 🍷 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芩，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 🍷 禁用油炸方式烹調食物，如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。



- 🍷 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。

- 🍷 外食應儘量選擇清燉，涼拌的食品。

- 🍷 足夠水分及膳食纖維攝取，以刺激腸胃蠕動，減少脂質被吸收。纖維質每日建議攝取量為25-30公克。



☞ 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。

☞ 乳糜胸、乳糜性腹水或有肝、膽、胰疾病病人，必要時可用中鏈三酸甘油酯(MCT-oil)取代50~70%油脂，以補充熱量的不足。

種類	可食用	避免食用
全穀雜糧類	飯、麵、饅頭、吐司、冬粉、餃子皮、餛飩皮、馬鈴薯、地瓜、芋頭	炒飯、炒米粉、泡麵、燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包
乳製品類	脫脂、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品：煉乳、冰淇淋、乳酪、鮮奶油
蛋魚肉類	吳郭魚、烏賊、蝦、干貝、海參、瘦肉、去皮家禽肉、雞蛋	魚卵、有餡魚丸、蟹黃、魚餃、罐頭食品、肥肉、五花肉、豬皮、牛腩、豬腳、鴨皮、雞皮、肉醬、豬肉乾、香腸、培根、熱狗、肉丸、肉鬆

種類	可食用	避免食用
豆類及麵筋製品	毛豆、黃豆、黑豆、豆干、豆腐、豆皮、干絲、豆漿、烤麩、麵腸	油豆腐、炸豆腸、油麵筋泡、油炸豆包
蔬菜類	新鮮蔬菜	無
水果類	除少數含有者外	酪梨、橄欖、榴槤
調味料	鹽、味精、糖、醋、蝦醬、番茄醬、醬油、蠔油醬	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬

營養師小叮嚀： 年 / 月 / 日

低油飲食

