

低油飲食



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

低油飲食是以均衡飲食為原則，減少看得到的脂肪，如：肥肉、豬皮等，及表面看不到的脂肪，如：鱈魚、魚卵、花生、瓜子等的攝取。每日飲食中的脂肪量小於 50 公克，以減少脂肪對膽囊及腸道的刺激及降低血中脂質濃度，避免脂肪堆積在心臟血管中引起阻塞、硬化，並防止因脂肪消化、吸收不良，而造成脂肪下痢。

貳、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、乳糜胸、高脂蛋白血症、及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。



參、選擇適當食物

| 食物種類 | 可食 | 忌食 |
|----------|--|--|
| 低脂乳製品 | 脫（低）脂奶、脫（低）脂優酪乳、及其製品。 | 全脂奶及其製品，如：煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。 |
| 豆、魚、蛋、肉類 | <ol style="list-style-type: none">1. 豬、牛、羊的瘦肉、里肌肉、牛腱。2. 去皮家禽類，如：雞、鴨、鵝。3. 除河鰻、鱈魚外之各種魚類及海鮮類，如：墨魚、烏賊、海參、魷魚、蝦、蛤等。4. 豆腐、豆干、素雞、豆花、豆漿。 | <ol style="list-style-type: none">1. 肥肉、五花肉、蹄膀、豬腳、豬皮、豬腸、豬尾巴、牛腩、肉鬆、肉脯、肉乾、肉醬、肉燥、香腸、臘腸、中西火腿、培根、臘肉、熱狗等。2. 雞、鴨、鵝的翅膀、皮、腳、腸、屁股。3. 河鰻、鱈魚、魚皮、魚卵、魚醬、魚鬆、蟹黃、魚丸或罐頭食品等。4. 油豆腐、油炸豆包、油炸麵筋等。 |
| 全穀雜糧類 | <ol style="list-style-type: none">1. 米、麵、饅頭、土司、米粉、冬粉、地瓜、馬鈴薯、 | <ol style="list-style-type: none">炒飯、炒麵、炒米粉、油麵、速食麵、速食米粉、燒餅、油條、煎包、鍋貼、 |

| | | |
|----------|---|---|
| | 芋頭。 2. 紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、豌豆、蓮子。 | 鹹甜麵包、蔥油餅、炸雙胞胎麵包、炸甜不辣。 |
| 蔬菜、水果類 | 新鮮蔬菜、水果(除少數含油水果)。 | 椰子肉、酪梨、橄欖、榴槤。 |
| 油脂與堅果種子類 | 允許用量內之植物油及堅果類：花生、芝麻、杏仁、核桃、栗子、腰果、松子、瓜子及堅果類等。 | 動物油，如：豬油、牛油、雞油、奶精、奶油球等。 |
| 調味品 | 鹽、醬油、味精、蕃茄醬、五香、八角、花椒、糖、醋等。 | 沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬、芝麻醬、蛋黃醬、沙拉醬、蠔油、蝦油、花生醬、辣椒醬等。 |
| 點心類 | 紅豆湯、綠豆湯、薏仁湯、桂圓湯、銀耳羹、仙草、愛玉、果凍等。(甜度及份量應適量) | 蛋糕、派、甜甜圈、八寶飯、沙其瑪、綠豆糕、豬油糕、油粿、紅龜粿、喜餅、炸春捲、炸肉圓、巧克力、花生湯、油條、炸雞、薯條及油炸食品、泡麵等。 |

肆、注意事項

- 一、蛋白質宜選用脂肪含量較少，如：魚類(不含魚腹肉)、雞肉(去皮)、豆腐等，避免選用高油脂魚類，如：鮭魚、鮪魚、秋刀魚、沙丁魚等。蛋黃以每天1個為宜，包含烘培食品(如：蛋糕、蛋塔)及蛋類菜餚(如：蕃茄炒蛋、蛋花湯)。
- 二、瘦肉中含有肉眼看不見的油脂，選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依序選用：去皮雞肉→魚肉(不含魚腹肉)→去皮鴨肉→牛肉→羊肉→豬肉。
- 三、避免任何油煎、油炸、油酥的食物。
- 四、烹調時多選用清蒸，水煮、清燉、涼拌、滷、烤等，減少烹調所需的油量。可利用刺激性較低的調味品，如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥，增進食慾。調味用油類，如：麻油、奶油、沙茶醬、沙拉醬等減量食用。
- 五、肉類燉湯需將上層油脂去除才可食用，烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯含高量的脂肪，應避免食用。
- 六、因低油限制而減少的熱量，應依醫師或營養師指示，均衡攝取六大類食物及份數。
- 七、少量多餐及不宜飲酒。

- 八、胃腸不適者，應減少產氣食物，如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜、豆類、碳酸飲料、啤酒等。
- 九、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。
- 十、應減少在外用餐，並選擇清燉、涼拌的食品；肉類可選去皮去油雞胸肉、魚肉。隱藏油脂廣泛存在加工食品中，如零食、洋芋片、肉丸、火鍋餃、甜不辣，飲料冰品類的奶茶、奶昔、冰淇淋。

伍、建議看診科別：營養諮詢門診

陸、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區 (02)24313131 轉2323

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

台北院區 (02)7135211 轉3564

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

土城醫院 (02) 22630588 轉 2777

星期一、三、四 08:30~12:00 13:30~17:00

林口院區 (03)3281200 轉2451

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

桃園院區 (03)3196200 轉2108

星期一~五 08:30-11:30

星期二~五 13:30-16:30

雲林院區 (05)6915151 轉2111

星期一~五 08:30-12:00 14:00-16:00

嘉義院區 (05)3621000 轉3791

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

高雄院區 (07)7317123 轉8425、8426、3160

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

鳳山院區 (07)7418151 轉3347

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 A722 10.1×20.1cm 2020 年
<http://www.cgmh.org.tw>

