

低油飲食 指導單



疾病管理中心 營養組製作
諮詢專線：(04)7113456#8006、8007
讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2020年02月
修訂日期：2023年10月(二版)
51760-單張-中文-006-02

什麼是低油飲食？

與普通飲食相比，每日飲食中的脂肪量小於50公克；其餘營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質，均足以達到人體健康需要量的一種飲食模式。

為什麼要吃低油飲食？

限制飲食中的脂肪量，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。

何時需要吃低油飲食？

1. 患有胰臟炎的人。
2. 患有膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽道疾病的人。
3. 高三酸甘油脂血症的人。
4. 患有乳糜胸的人。
5. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收不良及代謝異常之疾病。

低油飲食該如何吃？

1. 選擇脫脂或低脂乳及其製品。
2. 選擇瘦肉：不吃瘦肉旁附著的油脂與動物皮。
 - 良好的瘦肉來源，應依序選用去皮雞肉、魚肉(不含魚腹肉)、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
3. 良好的低脂豆類食物來源，有豆腐、豆干、豆包、干絲、素雞、毛豆、黑豆等。
4. 禁用油炸方式烹調食物：
 - 烹調時可用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌、燙、涮、燒、悶等不必加油的烹調方法，且可利用蔥、蒜、花椒、八角、五香、番茄醬、醋等天然香辛料增進食慾。
 - 肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除再食用。避免濃湯、勾芡等料理，選擇新鮮蔬果當湯底烹調、食用。

5.肉燥湯汁、沙茶醬、干島醬等醬汁佐料含高油，可以無糖優格、檸檬汁、醋等食材取代。

6.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。

7.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)

認識油脂種類：

- 1.飽和脂肪：動物性油脂、肥肉、皮、豬腳、椰子油。
- 2.反式脂肪：瑪琪林、烤酥油、糕餅。
- 3.單元不飽和脂肪：橄欖油、苦茶油、花生油、芥菜油。
- 4.多元不飽和脂肪：大豆油、玉米油、葵花籽油。
- 5.富含 W-3脂肪：秋刀魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚。

低油飲食，應忌吃下列食物與食品

食物類別	忌食
乳類品	如冰淇淋、乳酪、煉乳、鮮奶油等。
豆魚蛋肉類	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包、水產加工品、蟹黃、蝦卵、水產罐頭食品、雞鴨皮、雞鴨翅膀、家畜之肥肉、五花肉、蹄膀、豬腳、豬皮、牛腩、加工食品(如肉燥、肉醬、肉乾、肉鬆、火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸等)。
全穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、各類加油製作的麵食(如：燒餅、油條、鍋貼、甜鹹麵包)等。
水果類	酪梨、橄欖、椰子肉。
點心類	蛋捲、餅乾、蛋糕、派、中西式糕餅類、八寶飯、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊、雙胞胎、沙其瑪等。
調味品	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	<p>其他奶精、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</p> <p>各式堅果類 (如：芝麻、花生、腰果等) 富含高油脂，應避免攝取過量。</p>

