

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：2025年10月(三版)
51760-單張-中文-006-03

一、什麼是低油飲食？

衛生福利部低油飲食主旨為每日攝取脂肪量小於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。

二、為什麼要吃低油飲食？

限制飲食中的脂肪量，減少對膽囊刺激及降低血液中脂質濃度來減緩胰臟及腸道的負荷，更可以減少後續的高血糖、心血管疾病發生率。

三、何時需要吃低油飲食？

1. 胰臟炎。
2. 高三酸甘油脂血症。
3. 乳糜胸、乳糜性腹水。
4. 肝炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等肝膽疾病的人。
5. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收及代謝異常之疾病。

四、低油飲食該如何吃？

1. 選擇脫脂或低脂乳及其製品。
2. 選擇低脂優質蛋白
 - ◎良好的動物蛋白質來源：去皮雞肉、鴨肉、魚肉（不含魚腹肉）、牛板腱、豬里肌、豬後腿。
 - ◎良好的植物蛋白質來源：豆腐、豆干、豆包、干絲、素雞、毛豆、黑豆等。
3. 避免使用油炸方式烹調食物：
 - ◎烹調時可用清蒸、水煮、清燉、涼拌、滷等不必加油的烹調方法，且可利用蔥、薑、蒜、花椒、八角、五香、月桂葉等天然香辛料增加風味。
4. 飲食小技巧
 - ◎肉類及海鮮燉湯時，於冷藏後可將上層油脂撇除後再食用。
 - ◎避免濃湯、勾芡等料理，選擇新鮮蔬果清燉烹調食用。

5. 避免高油脂醬汁

◎沙茶醬、干島醬、凱薩醬、美乃滋、胡麻醬等醬汁富含高油脂，可以無糖優格、檸檬汁、蘋果醋等食材取代。

6. 注意事項

◎若長期使用低油飲食者，應遵照醫師及營養師指示補充脂溶性維生素A、D、E、K。

五、認識油脂種類：

1. 飽和脂肪酸：動物性油脂、椰子油、棕櫚油。

2. 單元不飽和脂肪酸 (MUFA)：橄欖油、苦茶油、花生油、芥花油。

3. 多元不飽和脂肪酸 (PUFA)：大豆油、玉米油、葵花油。

◎ omega-3：鮭魚、鮪魚、鯖魚、海藻油

4. 反式脂肪：加工食品餅乾、蛋糕、酥皮、炸物。

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、鮮奶油等高脂乳品。 |
| 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、油漬罐頭、甜不辣)、雞鴨皮與翅膀、家畜(肥肉、五花肉、蹄膀、豬腳、豬皮、牛五花)、加工肉品(肉燥、肉醬、肉乾、火腿、香腸、培根、熱狗、貢丸等)。 |
| 全穀根莖類 | 炒飯、炒麵、炒米粉、泡麵、額外添加油製作的麵食(如：燒餅、油條、水煎包、甜鹹麵包)等。 |
| 水果類 | 椰子肉、椰子粉、榴槤。 |
| 點心類 | 蛋捲、餅乾、蛋糕、派、中西式糕餅類、肉圓、花生湯、芝麻糊、雙胞胎、沙其瑪等。 |
| 調味品 | 美乃滋、干島醬、凱薩醬、胡麻醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。 |
| 其他 | 奶精、蠶豆、焦糖爆米花、洋芋片、花生糖、杏仁霜、牛奶糖、巧克力 ※各式堅果類 (芝麻、腰果、開心果) 富含油脂，應避免過量(約一湯匙/日)。 |

