

低油飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2012年10月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

2021年10月高雄榮總營養室修正

定義

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病和某些癌症有密切的關係，衛福部極力倡導高纖低脂的飲食觀，希望民眾少吃點油，多攝取點纖維質，將失衡的飲食型態糾正回來。所謂的低油飲食是指每日飲食中所攝取的脂肪量不超過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健康需要量。通常適用於肥胖、高脂血症、胰臟炎、膽囊炎等患者。

一般原則

- 1.選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- 2.瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
- 3.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）或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 4.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。
- 5.如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類（如：麻油、奶油、沙拉醬等）應儘量避免。
- 6.食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
- 7.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。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
乳品類及其製品	<ul style="list-style-type: none"> • 脫脂奶、低脂奶及其製品。 	<ul style="list-style-type: none"> • 全脂奶及其製品：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
肉、魚、蛋類	<ul style="list-style-type: none"> • 水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、鎖管、河螃蟹、(毛蟹)、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參等。 • 家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。 • 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。 • 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 水產：魚卵、魚丸(有餡)、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃(有餡)、蝦球、或罐頭食品等。 • 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。 • 家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。 • 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。
豆類及麵筋製品	<ul style="list-style-type: none"> • 豆類，如：毛豆、黃豆等。 • 豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆醬等。 • 麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。
五穀雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> • 米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等。 • 紅豆、綠豆等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。 • 各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮蔬菜。 	
水果類	<ul style="list-style-type: none"> • 除少數含油者外均可。 	<ul style="list-style-type: none"> • 酪梨、橄欖、椰子肉。

點心類	<ul style="list-style-type: none"> • 登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 蛋捲、餅干、蛋糕、派、各式中西點，如：千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類，八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。
調味品	<ul style="list-style-type: none"> • 鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 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、巧克力等。 • 堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。

食譜舉例

早餐：茶葉蛋

炒小白菜

涼拌豆腐

午餐：清蒸魚

海帶拌干絲

燙莧菜

水果一個

晚餐：烤雞排(去皮)

芹菜炒素雞

燙菠菜