

高雄榮民總醫院臺南分院



低油飲食

一、定義：

每日飲食中的肪脂量小於 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。

二、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。

三、適用症狀：

1. 胰臟炎。
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
3. 高脂蛋白血症。
4. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

四、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、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。
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。

5. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
6. 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。應儘量避免調味用油類，如麻油、奶油、沙拉醬等。
7. 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。
8. 少量多餐。
9. 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。



關心您

護理部製作DI08