

低油飲食

當有消化障礙、吸收不良、腹瀉，則需限制飲食中脂肪的攝取量，以減少脂肪對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度。低油飲食就是每日攝入飲食中的脂肪量小於 50 公克，其餘的營養素，如：醣類、蛋白質、維生素、礦物質能達到人體健康的需要量。

一、適用對象

- (一)胰臟炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病之病人。
- (二)腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之病人，如乳糜胸。
- (三)肥胖症。
- (四)高三酸甘油脂血症。
- (五)高膽固醇血症。

二、一般原則

- (一)勿暴飲暴食；避免含高油的食物。
- (二)如體重過重，建議體重控制至標準體重為宜。
- (三)肉類選擇瘦肉，瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- (四)選擇瘦肉時建議按脂肪含量少之食物順序為：去皮雞肉→魚肉(不含魚腹肉)→去皮鴨肉→牛肉→羊肉→豬肉(最多)。
- (五)烹調時，多利用清蒸、水煮、清燉、烤、燻、醃、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方式，以減少烹調時的用油量。另外，可利用刺激性較低的調味(如：糖、醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜)或芎芡方法，以促進食慾。
- (六)禁用油炸、油煎、油酥方式烹調食物，宜選用少量的不飽和脂肪酸含量高者植物油烹調(如：黃豆油、花生油、紅花籽油、玉米油、葵花油、橄欖油)；少用飽和脂肪酸含量高者(豬油、牛油、雞油、鮮奶油、椰子油、棕櫚油、棕櫚仁油、瑪琪琳、烤酥油等)。
- (七)肉類滷、燉湯後應先冷藏，並將上層油脂去除再加熱；食用烤肉及紅燒肉的湯汁均含高量的脂肪應禁用。

如您對低油飲食
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____

- (八)腸胃不適者，宜少食用易產氣的食物，如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等及全脂奶製品：如冰淇淋、乳酪、煉乳等。
- (九)如在外用餐應盡量選擇川燙、清燉(蒸)、涼拌、滷的食品；肉類可選擇含油量少的種類；桌上調味用油類(如：麻油、奶油、沙拉醬、沙茶醬等)應盡量避免；水果選擇新鮮水果。
- (十)食物的選擇要均衡，因攝取油脂量減少時，可增加全穀雜糧類(如：米飯、麵食、馬鈴薯)、水果類、脫脂奶類等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
- (十一)堅果及種子類(如花生、腰果、杏仁果、核桃、開心果、葵花子、芝麻等)，皆為油脂類，宜減少食用。
- (十二)若長期使用低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示，額外補充脂溶性維生素 A、D、E、K。
- (十三)如有任何飲食上的問題，請與營養師討論