

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。

適用對象

1. 胰臟炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病之病人。
2. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之病人。

一般原則

1. 少量多餐，勿暴飲暴食。
2. 如體重過重，建議體重控制至標準體重為宜。
3. 肉類選擇瘦肉，瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
4. 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)。
5. 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。
6. 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)。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 如有任何飲食上的問題，請與營養師討論

如您對低油飲食
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____



食物的選擇

食物類別	可食	少食
乳類及其製品	脫脂奶、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品，如：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪等。
魚、肉、蛋類	<p>水產類：馬加、旗魚、吳郭魚、虱目魚、鱧魚、紅目鱧、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、小卷、毛蟹、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參等。</p> <p>家畜類：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。</p> <p>家禽類：去皮家禽，如雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。</p> <p>蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等。</p>	<p>水產類：魚卵、鱈魚、河鰻、秋刀魚、蟹黃、蝦卵等。</p> <p>家畜類：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、牛腩等。</p> <p>家禽類：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。</p> <p>加工品：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、魚丸(有餡)、魚餃(有餡)、蝦球或罐頭食品等。</p>
黃豆類及麵筋製品	<p>黃豆製品：如：豆漿、豆腐、豆花、豆乾、豆皮、干絲等。</p> <p>麵筋製品：如麵腸等。</p>	油豆腐、麵筋泡、油炸豆包、麵輪等。
全穀、雜糧類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、地瓜、馬鈴薯、芋頭、玉米、栗子等。	炒飯、炒麵、炒米粉、泡麵等。 各種加油製作麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、蔥油餅、甜鹹麵包等。
蔬菜類	新鮮蔬菜。	
水果類	新鮮水果。	橄欖、椰子肉。
點心類	蘇打餅乾、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。	蛋捲、餅乾、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	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蕃茄醬等。	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	蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、去油肉湯等。	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、酪梨等。