

低油飲食指導

※什麼是低油飲食？

是指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、礦物質均足以達到人體健康需要量的一種飲食。

※低油飲食該如何吃？

1. 選用瘦肉，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。
2. 烹調時應多利用清蒸、水煮、燴、清燉、烤、紅燒、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並多利用不刺激的調味品(如：糖、醋、花椒、八角、蕃茄醬、蔥、蒜)或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
3. 禁用油炸方式烹煮食物。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。
4. 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。盡量避免使用調味用油類如奶油、沙拉醬、沙茶醬、麻油等。
5. 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。
6. 必要時，可部分或另外添加中鏈三酸甘油酯(MCT)。
7. 食物選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可以增加全穀根莖類、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. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜、豆類、碳酸飲料、啤酒等。

※食物選擇表

食物類別	可 食	忌 食
全穀根莖類	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。	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。
奶類及其製品	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、鮮奶油等。
魚、肉、蛋類	水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、鮭魚、	水產：魚卵、魚丸(有餡)、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃(有餡)、


	<p>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、脆丸等。</p> <p>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。</p> <p>家禽：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。(如食用蛋黃會有不適者，儘量少用)。</p>	<p>蝦球或罐頭食品等。</p> <p>家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。</p> <p>家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。</p> <p>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、肉丸等。</p>
豆類及麵筋製品	<p>豆製品：如豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆腸、豆醬等</p> <p>麵筋製品：如烤麩、麵腸等。</p>	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。
蔬菜類	新鮮蔬菜。	
水果類	除少數含油者外均可。	酪梨、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(除蘇打餅乾、登山口糧外)、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，各式油圈及蟹殼黃等酥餅類，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、栗子、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、杏仁等。

參考資料

彭巧珍等實用膳食療養學三版，華格納出版，2011年

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗(2016修訂)·台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年08月校閱