**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)或芶芡，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、鰱魚、虱目魚、鯉魚、紅目鰱、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、脆丸等。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。（如食用蛋黃會有不適者，儘量少用）。  | 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、肉丸等。  |
| 豆類及麵筋製品  | 豆製品：如豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆腸、豆醬等麵筋製品：如烤麩、麵腸等。  | 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

彭巧珍等膳食療養學(六版修訂版)，華格納出版，2022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

2023年04月校閱