



低油飲食原則

油脂攝食過量，不但會造成肥胖更會引起高血脂、高血糖等病症，增加心血管疾病及糖尿病的風險。

藉由限制飲食中「脂肪」的攝取量，以降低血中三酸甘油酯濃度，或降低胰臟及腸道的負荷，以減少對膽囊的刺激。

適用對象

- 高三酸甘油酯血症。
- 肥胖症。
- 胰臟炎。
- 乳糜胸、乳糜性腹水。
- 肝炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等肝膽疾病。
- 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收及代謝異常之疾病。

一般原則

- **維持理想體重。理想體重的算法 = 【身高 (公尺)² × 22】 ± 10 %**
- 應「避免」含高油的食物：
 - 油炸、油煎食物、油酥點心、奶油蛋糕等。
 - 肥肉、豬皮、蹄膀、雞皮、鴨皮、鵝皮、魚皮、魚腹。
 - 培根、香腸、臘肉、熱狗。
 - 杏仁、核桃、栗子、腰果、開心果、芝麻、蠶豆、花生、瓜子、南瓜子、葵花子。
 - 沙拉醬、奶油、牛油、豬油。
 - 椰子粉(肉)、酪梨、榴槤。
 - 全脂牛奶、全脂羊奶、乳酪、奶精、奶油球。
 - 冰淇淋、巧克力、泡麵、燒餅、油條。

- 選用瘦肉。選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：魚肉（不含魚腹肉）、去皮家禽肉（雞、鴨、鵝）、去肥肉之家畜肉（牛、羊、豬）。
 - 烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。
 - 蛋黃以每週不超過 3 個為宜，包含烘培食品，如蛋糕、蛋塔及蛋類菜餚，如蕃茄炒蛋、蛋花湯。
-

烹調

- 肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層浮油去除，再加熱食用。
 - 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方式。如：清蒸魚、水煮白切肉、烤雞、滷肉、涼拌菜。
 - 可多利用刺激性較低的調味品，例如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、薑、蒜，或勾芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
 - 在外用餐盡量選擇清蒸、清燉的食物，避免點選用油烹調者（麻油、奶油、沙拉醬、辣油）。例如：麻油雞、奶油螃蟹、果律蝦球、五更腸旺等。
-

其他

- 食物的選擇要均衡，以充分的供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、蔬菜類、水果類、脫脂奶等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
 - 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。
 - 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
 - 乳糜胸、乳糜性腹水或有肝、膽、胰疾病患者，必要時可用中鏈三酸甘油酯 (MCT-oil) 取代部分油脂，以補充熱量的不足。
-

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3253