

# 低油飲食

## ■ 定義

每日飲食中的脂肪量小於50克，其餘的營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康需要量的一種飲食。

## ■ 目的

限制飲食中脂肪的攝取量，以降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度。

## ■ 適用對象

- 胰臟炎之患者。
- 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病之患者。
- 高脂蛋白血症第I、V型者。
- 乳糜胸(chylothorax)者。
- 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常患者。

## ■ 一般飲食原則

- 選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- 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一次選用：去皮雞肉、魚肉(不含魚腹肉)、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
- 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法，並可利用刺激性較低的調味品(如：糖、醋、花椒、八角、五香、番茄醬、蔥、蒜)或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 禁用油炸方式烹調食物。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。
- 腸胃不適者，宜少食易產氣的食物如：高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、青椒、洋蔥、蘆筍、黃豆、毛豆、黑豆、豆腐、大量的豆漿、蛋黃、地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆等全穀類食物、糯米、所有奶類及乳製品、高油脂、油炸食物等。
- 如在外用餐，應盡量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類(如：麻油、奶油、沙拉醬等)應盡量避免。
- 食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、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。
- 少量多餐。
- 必要時可用中鏈三酸甘油脂(MCT)取代部分油脂，或另外添加中鏈三酸甘油脂(MCT)。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

