

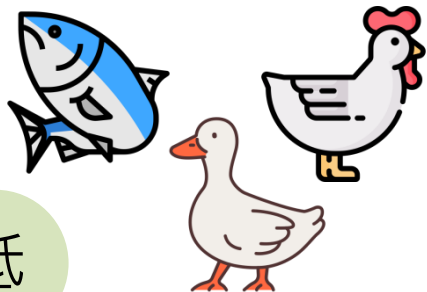
# 低油飲食

## ■ 定義

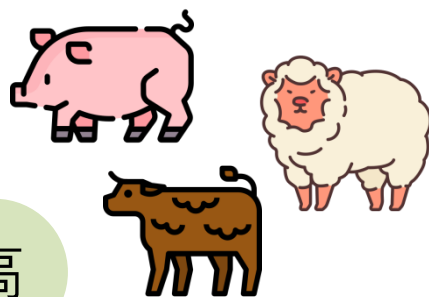
每日飲食中的脂肪量小於50克，其餘的營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康需要量的一種飲食。

## ■ 飲食原則

- 食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加全穀根莖類、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。
- 選用瘦肉，去皮，且選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡選用，脂肪含量：



低



高

- 禁用油炸及煎的方式烹調食物，應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、燉、涼拌等各種不必加油的烹調方法。



### \* 烹調小技巧：

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)，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

# 低油飲食

## 一日食譜範例

1800大卡/天	脂質	醣類	蛋白質
比例	25%	57%	18%
克數	<b>50公克</b>	252	80

	份數	早餐	午餐	晚餐	脂質(g)	醣類(g)	蛋白質(g)
全穀雜糧類	12	4	4	4		180	24
豆魚蛋肉類(低脂)	5	1	2	2	15		35
豆魚蛋肉類(中脂)	1	1			5		7
蔬菜類	6	2	2	2		30	6
水果類	2		1	1		30	
乳品類(低脂)	1	1			4	12	8
油脂與堅果種子類	5	1	2	2	25		
合計					49	252	80

早餐	午餐	晚餐
稀飯(2碗)	白飯(1碗)	白飯(1碗)
煎蛋(1個+油5克)	清蒸魚(60克)	烤去皮雞腿排(80克)
燙小白菜(100克)	腐皮炒高麗菜(腐皮10克+	炒菠菜(100克+油5克)
滷白菜(100克)	高麗菜100克+油5克)	蝦米絲瓜(100克+油5克)
滷豆包(30克)	炒青江菜(100克+油5克)	點心：蘋果1顆
點心：低脂牛奶1杯	點心：柳丁1顆	

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮