

低油飲食

♣ 目的

當有脂肪消化障礙、腹瀉吸收不良，需限制油脂，改以醣類、蛋白質的食物來補充人體所需的熱量。

♣ 適用症狀：

- 1.胰臟炎。
- 2.膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
- 3.高脂蛋白血症第 I、V 型。
- 4.乳糜胸(chylothorax)。
- 5.腹瀉及其它造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

♣ 飲食原則

- 1.選用瘦肉，瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- 2.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的多寡依次選用：去皮雞肉，魚肉(不含魚腹肉)、去皮鴨肉、豬肉、牛肉、羊肉。
- 3.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，可利用的調味品(如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜)或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 4.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。肉類滷或燉湯時，應於冷藏後將上層的油脂去除，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。
- 5.腸胃不適者宜少食產氣性的食物：如洋蔥、蒜頭、韭菜、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
- 6.在外用餐應儘量選擇清淡、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)應儘量避免。
- 7.食物的選擇要均衡，以充份供給各類營養素，可增加全穀雜糧類、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.少量多餐。
- 9.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。
- 10.必要時可用中鏈三酸甘油酯(MCT)取代部份油脂，或另外添加中鏈三酸甘油酯(MCT)。

食物選擇表

| 食物類別 | 可食 | 忌食 |
|---------|--|---|
| 乳類及其製品 | 脫脂奶、低脂奶及其製品。 | 全脂奶及其製品：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。 |
| 肉、魚、蛋類 | 水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、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。 家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、豬大排等。 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉。 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、豬腳、仔排、牛腩。 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、魚醬等。 |
| 豆類及麵筋製品 | 豆類，如：紅豆、綠豆等。 豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、豆簽、豆醬等。 麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。 | 油豆腐、油麵、麵筋泡、油炸豆包等。 |
| 五穀根莖類 | 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。 |
| 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、喜餅等各式糕餅類、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、蝦醬、蕃茄醬。 | 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。 |

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!