

## 低油飲食原則

### 一、目的

限制飲食中脂肪的攝取量，每日小於 30-45 克 (每日小於 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。

### 二、低油飲食原則：

- 1、維持理想體重。
- 2、以均衡飲食為原則，以全穀根莖類、水果類、脫脂奶等食物，補充因脂肪限制而減少的熱量。
- 3、選用瘦肉：去皮家禽家畜肉，按脂肪含量多寡選用：雞肉、魚肉（不含魚肚）、鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。烤肉汁及紅燒肉的濃湯均含高量的脂肪，應禁用。

### 三、烹調技巧及注意事項：

- 1、肉類滷、燉時，應冷藏後去除上層油脂。
- 2、禁油炸，如煎、炒則選少量植物油。
- 3、多利用清蒸、水煮、清燉、滷、涼拌、烤等烹調法，並使用如：糖、醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜調味或芫荽。
- 4、外食則儘量選清燉、涼拌的食品。調味用油（如：奶油、沙拉醬等）應儘量避免。

5、長期低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。必要時可選用含中鏈三酸甘油酯 (MCTs) 之市售商品，可取代烹調用油或添加於食物中。

7、足夠水分及膳食纖維攝取，以刺激腸胃蠕動，減少脂質被吸收。纖維質每日建議攝取量為 25-30 公克。

8、腸胃不適者避免攝取易產氣食物如：高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等，及刺激性食物如洋蔥、辣椒、蒜頭等。

### 四、什麼是中鏈三酸甘油酯？

- 1、含有 8 到 10 個碳鏈為主的脂肪酸，不須經膽鹽乳糜化及胰脂解酶的消化，容易吸收，可取代一天飲食所需脂肪卡數的 50 ~ 70%。
- 2、中鏈三酸甘油酯的發煙點低，不宜高溫大火烹煮。可加到菜湯或流質食品中、拌入食物或加入調味汁。另外應避免使用塑膠製品，建議用玻璃或陶瓷器製品盛裝。



慈濟醫療志業

## 低油飲食原則

胰臟炎

膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病

高脂血症

乳糜胸

腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病

## 五、低油食物選擇表：

類別	可食	忌食
乳品類	脫脂、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品
蛋魚肉類	水產：吳郭魚、鱸魚、烏賊、蝦、干貝、海參、脆丸等 家畜：瘦肉。 家禽：去皮家禽肉 蛋類：雞蛋、鴨蛋等	水產：魚卵、有鉛魚丸、蟹黃、魚餃(有鉛)、罐頭食品。 家畜：肥肉、五花肉、豬皮、牛腩、豬腳。 家禽：鴨皮、雞皮等。 加工食品：肉醬、豬肉乾、香腸、培根、熱狗、肉丸
豆類及麵筋製品	黃豆製品，如：豆腐、豆干。 麵筋製品，如：烤麩、麵腸	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包
全穀根莖類	飯、麵、饅頭、吐司、餃子皮、餛飩皮、馬鈴薯、芋頭	炒飯、炒米粉、速食麵。各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼
蔬菜	新鮮蔬菜	
水果	除少數含油者外	酪梨、橄欖、榴槤。
點心類	蘇打餅乾、登山口糧、紅豆湯、蜜餞、水果糖、果凍、果醬、蜂蜜、栗子、去油肉湯等	蛋捲、蛋糕、各式中西點，如：千層糕、炸春捲、喜餅、雙胞胎、花生湯、奶精、炸蠶豆、花生粉、甜不辣、洋芋片、椰子粉。堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁
調味料	鹽、味精、糖、醋、蝦醬	蛋黃醬、沙拉醬、花生醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。

參考資料：

Jeanette, M. H. (2012). Medical nutrition therapy for Hepatobiliary and Pancreatic disorders. In Mahan, L. K. (Eds.), Krause's Food & the Nutrition Care Process (13th ed., pp. 663-669). St. Louis, Mo: Elsevier/ Saunders.

衛生福利部 (2006) 臨床營養工作手冊 E1-3。

制定：106/01/24

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
早上診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050.4051

# 敬祝您

# 身體健康 · 平安吉祥

慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

http://www.tzuchi.com.tw