

低油飲食

定義

每日飲食中的脂肪量小於 50 公克，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. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

一般原則

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多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
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法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芩，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、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。
5. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、 菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
6. 如在外用餐，應儘量選擇清燉，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）應儘量避免。
7. 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。
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。必要時可用中鏈三酸甘油酯(MCT)取代部分油脂，或另外添加中鏈

三酸甘油酯(MCT)。

食物選擇表

食物種類	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、鮮奶油等。
肉、魚、蛋類	水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、鮭魚、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、脆丸等。 家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。 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、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。 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、素雞、豆簽、豆醬等。 麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。	油豆腐、油麵筋泡、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	蘇打餅干、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、餅干(除蘇打餅干、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、喜餅等各種糕餅類，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、蕃茄醬等。	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。

油脂分類

- 1.植物性油脂類——如：黃豆油、花生油、紅花子油、玉米油、麻油等。
註：椰子油、棕櫚油、棕櫚仁油、瑪琪琳、烤酥油雖屬植物性油脂類，但因其含有較高之飽和脂肪酸，患者如患有心血管性疾病則應減少攝取。
- 2.動物性油脂類——如：豬油、牛油、雞油、乳酪、鮮奶油等。
- 3.中鏈三酸甘油酯類——含有 8 到 10 個碳鏈為主的脂肪酸，不須經過膽鹽乳糜化及胰解脂 的消化，容易吸收，一天飲食所需脂肪卡數的 50~70%可由其取代，但一天最多的建議使用量為 3~4 湯匙。
註：中鏈三酸甘油酯的發煙點低，所以不宜用高溫大火烹煮。烹調建議事項如下：
 - 可以加到菜湯或流質食品中。
 - 可以調入調味汁或直接拌入食物中。
 - 一茶匙的中鏈三酸甘油酯為 4.6 公克重，每一公克可以產生 8.3 大卡熱量。中鏈三酸油甘酯會軟化或破壞一些塑膠製品，所以用中鏈三酸甘油酯製備之食物，建議用玻璃或陶瓷器製品盛裝。

資料來源：行政院衛生署