

低油飲食

經營營養師檢視

每日飲食的脂肪量小於50公克，其餘的營養素如：醣類、蛋白質、維生素、礦物質均足以達到人體健康的需要量的一種飲食。

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。選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：魚肉（不含魚腹）、去皮家禽肉（雞、鴨、鵝）、去肥肉之家畜肉（牛、羊、豬）。
2. 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，如：清蒸魚、白切肉、滷肉、涼拌菜。
3. 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，以選用少量植物油為宜。
5. 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。
6. 胃腸不適者，宜少食用易產氣的食物，如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
7. 如在外用餐，應儘量選擇清蒸、清燉、涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。桌上的調味用油類（如：麻油、沙拉醬、奶油）應儘量避免。
8. 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。
9. 少量多餐。
10. 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。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1815

食物選擇表：

食物類別	可食	忌食
乳品類	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。
魚、蛋、肉類	<p>水產：旗魚、吳郭魚、鱧魚、紅目鱧、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、毛蟹、蟳蝦、蝦仁、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參、脆丸等。</p> <p>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。</p> <p>家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。</p> <p>蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等（如食用蛋黃會有不適者，儘量少用）。</p>	<p>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。</p> <p>家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、牛腩等</p> <p>家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅、膀等。</p> <p>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。</p>
豆類及豆製品	<p>豆類：紅豆、綠豆等。</p> <p>豆製品：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆漿、豆醬等。</p> <p>麵筋製品：烤麩、麵腸。</p>	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。
全穀雜糧類	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：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
蔬菜類及水果類	新鮮蔬菜、水果。	酪梨、橄欖、椰子肉。
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油、蝦油、蕃茄醬等。	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬等。
其他	蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、咖啡（不加奶精）茶、蜂蜜、栗子、無油肉湯等。	奶精、油炸粉、炸蠶豆、爆米花、洋芋片、椰子粉、花生粉、牛奶糖、巧克力等。 堅果類 ：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁、芝麻等。