

低油飲食

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

限制每日飲食中脂肪的攝取量，以降低胰臟及腸道負荷，
減少對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度

◆ 適用對象

- 1.腹瀉
- 2.脂肪消化、吸收、運送及代謝異常者
- 3.高脂蛋白血症第I、V型者
- 4.胰臟炎的患者、乳糜胸者
- 5.膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病患者

◆ 飲食原則

- 1.食材選用瘦肉，瘦肉旁附著之油脂、皮層應全部切除，
例：去皮雞肉、鴨肉、豬肉
- 2.烹調時多使用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等方法，
亦可多利用低刺激性的調味品（如：糖、醋、八角、五香、蔥、蒜）
或芎芩，來彌補低油烹調的缺點及促進食慾
- 3.禁用油炸方式烹調，可用少量植物油煎、炒
- 4.滷、燉湯時，應冷藏後將上層油脂去除再加熱食用
- 5.烤雞/烤肉的湯汁或紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用

6. 在外用餐時，應以清淡飲食為主，如清蒸魚、涼拌小黃瓜，
避免攝取過多調味料，如：奶油、沙茶醬等
7. 均衡攝取六大類食物，避免因脂肪受限，導致熱量攝取不足
8. 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
9. 必要時可用中鏈三酸甘油酯(MCT)取代部分油脂或另外添加

應避免之食物



可選擇之食物



炒飯/麵、油條



洋芋片、加工食品



一般全穀雜糧



一般水產、瘦肉



油炸食物、麵筋泡



動物皮、筋膠



新鮮蔬菜



脫脂奶及其製品

