

## 低油飲食

### 一、 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的需要量的一種飲食。

### 二、 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（註：此項目的指高脂蛋白質第 I、V 型及乳糜胸）。

### 三、 適用對象

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（chyllothorax）。
5. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

### 四、 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、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、韭菜、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。
10. 必要時可部分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
奶類及其製品	脫脂奶、低脂奶及其製品。	全脂奶及其製品如：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。

食物種類	可食	忌食
肉、魚、蛋類	<p>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。</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)、魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、蝦餃、魚餃(有餡)、蝦球或罐頭食品。</p> <p>家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔腓、牛腩等。</p> <p>家畜：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。</p> <p>加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、中西火腿、肉脯、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。</p>
豆類及麵筋製品	<p>豆類，如：紅豆、綠豆等。</p> <p>豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆醬等。</p> <p>麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。</p>	<p>油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。</p>
五穀根莖類	<p>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。</p>	<p>炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。</p> <p>各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。</p>
蔬菜類	<p>新鮮蔬菜。</p>	
水果類	<p>除少數含油者外均可。</p>	<p>酪梨、橄欖、椰子肉。</p>

食物種類	可食	忌食
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，各式油圈及蟹殼黃等酥餅類，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、甜麵醬等。
其他	蜜餅、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. 植物性油脂類一如：黃豆油、花生油、紅花子油、玉米油、麻油等。
2. 動物性油脂類一如：豬油、牛油、雞油、乳酪、鮮奶油等。  
(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。
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酵素消化，容易吸收，一天所需飲食脂肪卡數的 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：

1. 可以加到菜湯或流質食品中。
2. 可以調入調味汁或直接拌入食物中。
3. 一茶匙的中鏈三酸甘油酯為 4.6 克重，每一公克可以產 8.3 仟卡熱量。
4. 中鏈三酸甘油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。

## 五、 飲食計劃

一日油脂攝取量 = 每日自新鮮食物中攝取的油脂量 + 烹調用油脂量。

例：一位膽結石患者，每日限制攝取 50 公克的油脂量。

- 1) 其每日自飲食中攝取約 30 公克的油脂。
- 2) 其可自烹調用植物油中攝取 20 公克 (約 4 茶匙) 的油脂。

.....  
護理衛教簽收聯

衛教名稱：低油飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：\_\_\_\_\_

衛教成效評核：完全接受 部分接受，再次衛教 有待再次衛教

衛教者簽名：\_\_\_\_\_

中華民國：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日