

低油飲食

適用症狀

- 膽囊、胰臟病變(如：胰臟炎、膽結石、膽管阻塞)。
- 嚴重腹瀉。
- 腸道黏膜對脂肪過敏、腸阻塞。
- 動脈硬化、心肌梗塞等心血管疾病。

飲食原則

- 肉類應選用瘦的部份食用，瘦肉中亦含有少許脂肪，其脂肪含量多寡，按順序列出為：豬肉>鴨肉>羊肉>牛肉>魚>雞肉。
- 不吃油炸、油酥及油煎的食物。肉湯應撇去上層浮油後再食用。
- 烹調方法可採用清燉、清蒸、紅燒、燴、水煮、涼拌、烤等，以減少烹調時的用油量。調味品可用蔥、蒜、糖、醋或利用具酸味的蔬果如：檸檬、蕃茄...等，來增加食物的味道，也較能促進食慾。
- 如在外用餐，可以選擇清蒸、清燉的食品，香油及辣油...等脂肪含量高的調味料宜避免。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	脫脂奶及其製品。	全脂奶、煉乳、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
肉、魚、蛋類	水產：旗魚、吳郭魚、鰱魚、虱目魚、鯉魚、紅目鰱、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、蟹、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海蔘、脆丸等。 蛋類：雞蛋、鴨蛋等。 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。	水產：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、或罐頭食品。 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等。 家禽：雞皮、鴨皮等。 加工食品：肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。
豆類及製品	黃豆、豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆漿等。	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等
五穀類	飯、麵、饅頭、土司、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	均可。	
水果類	均可。	

食物種類	可食	忌食
點心類	蘇打餅乾、登山口糧、紅豆湯、綠豆湯。	蛋捲、餅乾、蛋糕、派、各式中西點：如：千層糕、核桃酥、綠豆糕、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、八寶飯、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、芝麻糊等。
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、黑咖啡、茶、蜂蜜、碳酸飲料、無油肉湯等。	奶精、油炸粉、爆米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、牛奶糖、巧克力等。 堅果類：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。