



#### 4. 多利用刺激性較低的調味品

如：糖、醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜、番茄醬或勾芡，以促進食慾。

#### 5. 若要去滷肉、燉湯的油脂，可先存放在冰箱內，冷卻後去掉上層油脂後再加熱食用。

#### 6. 選擇天然原態的食物，避免加工食品

如：蛋糕、餅乾、零食、肉丸、甜不辣、米血、火鍋料、奶茶（奶精）、奶昔、冰淇淋等，廣泛存在隱藏油脂。

#### 7. 食物選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加全穀雜糧類、水果類、脫脂奶粉等食物，以補足因脂肪受限而減少的熱量。

#### 8. 補充脂溶性維生素A、D、E、K

若長期使用低油飲食者，應適當補充。

#### 9. 當胰臟、膽囊炎、腹瀉及其他脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之急病急性發作時，宜先禁食，循序漸進採清流質→流質→軟質→一般飲食。



參考資料來源：

1. 楊淑惠等編著(2014)。膳食療養學 三版 台北市:永大

#### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

#### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

#### 義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X20cm 2017.08印製 2025.02修訂 HA-3-0004 (3)

## 低油飲食



 **義大醫療財團法人**  
E-DA HEALTHCARE GROUP

食物選擇表

# 低油飲食

## 定義

每日飲食中的脂肪量小於 50 克，且其餘的營養素，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飲食。

## 目的

降低胰臟或腸道的負擔，減少對膽囊的刺激或降低血中脂肪濃度，以改善如胰臟炎、膽結石、膽囊發炎、乳糜胸、腹瀉或高脂血症等問題。

## 方法

### 1. 選擇植物性油，每日用量2-3湯匙

如：大豆油、橄欖油、葵花籽油、芥花籽油、玉米油、葡萄籽油、胡麻油等，不飽和脂肪含量（85%以上）較高的油避免高溫起鍋，以減少自由基及致癌物質的生成。

### 2. 肉類宜選用瘦肉，旁邊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（不含魚腹肉）→雞、鴨→牛、羊、豬。

### 3. 烹調方式

選用蒸、煮、燙、燉、烤、滷、涼拌等各種不必添加油的烹調方法，避免油炸、油酥。

食物類別	可食	忌食
乳品類	脫脂奶、低脂奶及其製品（優酪乳、起司）	全脂奶及其製品如：煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
全穀雜糧類	米、麵、饅頭、土司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘藷、馬鈴薯、芋頭、紅綠豆等	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等；各種加油製作的麵食如燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
魚蛋肉類	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：馬加、旗魚、吳郭魚、鰱魚、虱目魚、鯉魚、紅目鯽、白帶魚、烏賊、螃蟹、蟳、蝦、干貝、牡蠣、海參等。 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等（如食用蛋黃會又不適者，儘量少用。）	家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、牛腩等。 家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。 水產：魚卵、包餡魚丸、魚餃、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、蝦球、或罐頭食品等。 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中式火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。
豆類及麵筋製品	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。	油豆包、油麵筋泡、油炸豆腐包等。
蔬菜類	新鮮蔬菜。	
水果類	少量含油脂外其他皆可。	酪梨、橄欖、椰子肉。
點心類	蘇打餅乾、營養口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕。	蛋捲、餅乾（除蘇打餅乾、營養口糧之外）蛋糕、派、各種中西點，如千層糕、核桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等。 八寶飯、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、花生湯、芝麻糊。
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、番茄醬等。	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。