

控制油脂飲食原則

- 一、維持理想體重。
- 二、控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物、含油高湯、滷肉汁，及高脂食物如百頁豆腐、麵筋泡、肥肉(豬蹄膀、梅花肉、牛腩、五花肉)、香腸熱狗等加工製品、豬皮、雞皮、鴨皮等。
- 三、少吃含氫化油脂，如氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品(糕餅、西點、速食食品)。
- 四、少吃膽固醇含量高的食物，如動物內臟(豬腸、豬腦、豬肝、豬腰、雞肝、蟹膏、蟹黃、烏魚子)、卵黃。
- 五、烹調用油：
 1. 選用單元不飽和脂肪酸高者(橄欖油、芥花油、菜籽油)。
 2. 少用飽和脂肪酸含量高者(豬油、雞油、牛油、椰子油、棕櫚油、奶精)。
- 六、烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等方式。
- 七、在適量的肉類中，可多選擇富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，如鯖魚、鮭魚、鱈魚等。
- 八、多攝取高纖維食物，尤其是水溶性纖維含量高者，如燕麥、糙米等全穀類、新鮮的蔬菜水果。
- 九、堅果種子富含脂肪宜適量攝取，建議每日攝取1份。
- 十、應減少飲酒。
- 十一、適當調整生活型態，例如：戒菸、規律運動以及壓力調適。
- 十二、三酸甘油酯過高者，飲食原則同上，另勿食用過量水果及避免含精製糖之各式甜點與飲料。