

低油飲食

一、目的

當有脂肪消化障礙、腹瀉吸收不良，需限制油脂，改以醣類、蛋白質的食物來補充人體所需的熱量。

二、適用症狀

1. 胰臟炎。
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
3. 高乳糜微粒血症。
4. 乳糜滲出。
5. 脂肪瀉。

三、飲食原則

1. 選用瘦肉，應按脂肪含量的多寡依次選用：去皮雞肉，魚肉(不含魚肚)、去皮鴨肉、豬肉、牛肉、羊肉。
2. 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、涼拌等各種不必加油的烹調方式，可利用的調味品(如糖、醋、花椒、八角、五香、番茄醬、蔥、蒜)或芎芡，以增添低油烹調的風味及促進食慾。
3. 禁用高油烹調方式，如煎、炒、炸。
4. 食物的選擇要均衡，以充份供給各類營養素，可增加全穀雜糧類、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。
5. 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。
6. 必要時可用中鏈脂肪酸取代部份油脂。

四、食物選擇表

食物種類	可食	禁食
全穀雜糧類	飯、白麵、白饅頭、米粉、冬粉、地瓜、馬鈴薯、芋頭等	吐司、麵包、速食麵、各種加油製作的麵食，如：燒餅、煎包、鍋貼、油條等
豆魚蛋肉類	1.豆類：豆漿、板豆腐、嫩豆腐 2.海鮮：魚類(非魚肚)、蝦、貝類 3.蛋白 4.肉類(去皮)：去皮雞胸肉、雞腿肉、前(後)腿肉、里肌肉	1.豆類：百頁豆腐、油豆腐、麵筋泡、炸豆包等 2.海鮮及加工品：魚皮、魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品 3.蛋黃 4.肉類及加工品：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、鴨皮、雞皮、肉鬆、肉燥、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗等
蔬菜類	均可	無
水果類	除少數含油者外均可	橄欖、椰子肉
乳品類	脫脂奶及其製品	全(低)脂鮮奶及其製品，如：煉乳、冰淇淋、乳酪、優酪乳、奶粉、鮮奶油等
油脂與堅果種子類	中鏈脂肪酸	1.烹調用油：大豆油、橄欖油、豬油、牛油等 2.堅果類：瓜子、核桃、花生、腰果、杏仁、芝麻 3.酪梨、奶精
點心類	無添加油脂的食物：清蛋糕、蒟蒻、果凍	1.中西式點心：肉圓、油粿、年糕、蘿蔔絲餅、蔥油餅、千層派、蛋捲、蛋糕、蛋塔、餅乾 2.各類糕餅：桃酥、綠豆糕、豆沙餅、喜餅、酥餅、沙其馬、可可粉、巧克力
其他	鹽、糖、醋、番茄醬、醬油	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬