

低油飲食

台大醫院營養室

前言

低油飲食係指限制飲食中脂肪攝取量，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。

定義

每日脂肪攝取量以小於 50 公克為原則，且其他營養素如：醣類、蛋白質、維生素、礦物質均足以達到每日需求量。

飲食原則

- 一、 選擇低油脂食物，如瘦肉、魚肉(不含魚腹肉)、去皮雞肉、脫脂牛奶。
- 二、 避免選擇高油脂食物，尤其是零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等食物。
- 三、 避免攝取過量堅果種子類食物，例如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
- 四、 在外用餐，應盡量選擇清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷、川燙等烹調方式，避免油炸、油煎、油炒的食物；另節慶應景食品也應避免食用，如月餅和肉粽等。
- 五、 燉滷肉類時，應冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。一般大骨湯或雞湯類食物亦同。
- 六、 均衡攝取六大類食物，以充分提供各類營養素。因脂肪攝取量受到限制而減少的熱量可增加全穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物，以增加熱量。
- 七、 長期使用低油飲食，應遵照醫師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)