

低油飲食

飲食原則：

☆ 不抽煙、不喝酒

- 1.選用瘦肉並去除其附著之油脂及皮層。
- 2.瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，選瘦肉時應按脂肪含量多寡依序用：去皮雞肉、魚肉(不含魚腹肉)、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
- 3.烹調時應多採清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品(如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜)或芎芩，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 4.禁用油炸方式烹調食物，如用煎、炒方式烹調時，宜選用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。
- 5.腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
- 6.如在外用餐，應盡量選擇清燉、涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類(如：麻油、奶油、沙拉醬等)應儘量避免。
- 7.食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加全穀根莖類、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。
- 8.少量多餐
- 9.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。
- 10.必要時可部分或另外添加中鏈三酸甘油酯(MCT Oil)。

種類	可食	忌食
低脂奶類	脫脂奶、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品：如奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
油脂與堅果種子類	盡量採用清燉、清蒸、紅燒、水煮、涼拌等方法。	任何油炸、油酥、油爆的食物均不可食。
豆魚肉蛋類	瘦肉、去皮家禽肉：雞、鴨、鵝肉； 魚、海參、鎖管、牡蠣等； 蛋白、雞蛋等 (如食用蛋黃會有不適者，儘量少用)	肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、鴨皮、雞皮、魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球、罐頭食品、肉燥、肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。

種類	可食	忌食
全穀根莖類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、蕃薯、馬鈴薯、芋頭、白年糕等。	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。
豆類及麵筋製品	豆類，如：紅豆、綠豆等。豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞等。 烤麩、麵腸等。	油豆皮、油豆腐、油泡、罐頭麵筋、油炸豆包
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、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、甜麵醬等。

種類	可食	忌食
蔬菜類	新鮮蔬菜	
水果類	除少數含油者外均可	酪梨、橄欖、椰子肉
其他	蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、洋菜、蜂蜜、去油清湯	奶精、油炸粉、爆玉米花、洋芋片、甜不辣、花生粉、杏仁粉、油酥點心、蛋糕、巧克力、芝麻、瓜子、花生、蠶豆、腰果、核桃、松子、杏仁等。

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211
分機：2228