



高雄榮民總醫院臺南分院

低油脂飲食衛教

一、低油脂飲食定義：

每日飲食中的脂肪量小於 50 公克，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一種飲食。

二、目的：

限制飲食中脂肪的攝取，以降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血脂濃度。

三、適用症狀：

1. 胰臟炎。
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等疾病。
3. 高血脂症。

四、低油脂飲食原則：

1. 選用瘦肉為原則，少吃豬皮、雞皮、肥肉等。
2. 烹調應多利用清蒸、水煮清燉、烤、滷、涼拌等各種少油的烹調方式，完全不影響菜色多樣化的原則。
3. 炒菜用油最好使用不飽和脂肪酸高的植物油，如橄欖油、花生油等。
4. 在外用餐，應儘量選擇清燉、涼拌的食品為主。肉類可以優先選擇雞、魚類。

5. 調味類如：麻油、奶油、沙拉醬等，應儘量避免。



6. 多攝取高纖維的食物、五穀根莖類、糙米、燕麥、玉米、薏仁、豆類等。

蔬菜類，如：葉菜類、竹筍、四季豆、紅蘿蔔、茼蒿等。

水果類，如：葡萄柚、柳橙、蕃石榴、梨等。

7. 長期使用低油脂飲食者應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。

五、建議少吃的食物

1. 全脂奶及其製品如：煉乳、奶精、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。

2. 肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等肉類食品。

3. 水產類如：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品等。

4. 加工食品如：肉燥、肉醬、豬肉乾、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。

5. 各種添加油製作的麵食如燒餅、油條、煎包、鍋貼、油豆腐等。

6. 各式甜點、糕餅類，如：千層糕、綠豆糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、豆沙餅、喜餅、巧克力等。

7. 各類堅果，如：花生、瓜子、腰果、核桃、杏仁等。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K.V.G.H.
Tainan Branch

關心您

護理部製作 N120