

低油飲食

低油飲食是以均衡飲食為原則，醫學資料顯示，老人發生慢性病的機會高達八成，因此，飲食應減少油煎、油炸飲食方式，減少油脂，如：肥肉、鱈魚、瓜子等食物的攝取，並控制適當的烹調用油量以降低脂肪對膽囊的刺激，或過多脂肪的堆積在心臟血管中引起阻塞硬化，並防止脂肪消化吸收不良而造成腹瀉。

一、低油飲食適用的疾病

1. 胰臟炎。
2. 腸胃炎。
3. 肝炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等肝膽疾病。
4. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收及代謝異常之疾病。
5. 高三酸甘油酯、高膽固醇血症。
6. 肥胖症

※降低脂肪的法寶※



二、低油飲食原則

1. 肉類應選瘦肉（不含肥肉、皮），瘦肉中亦含有少許的脂肪，其脂肪含量多寡按順序選用，如：去皮雞肉＜魚肉（不含腹）＜去皮鴨肉＜牛肉＜羊肉＜豬肉。
2. 任何油煎、油炸、油酥的食物均不可食用，肉湯應除去上層浮油後再食用；若要去高湯的油脂，可先存放在冰箱，冷卻後去掉凝結的油再加熱食用。
3. 食物的選擇要均衡，可增加全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、脫脂奶等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
4. 烹調食物多採清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方式。
5. 選擇不飽和脂肪酸的植物油來烹調，每日用量2～3湯匙，如：橄欖油、紅花籽油、葵花油、芥花油、花生油、麻油等。
6. 在外用餐盡量選擇清蒸、清燉的食物，避免點油炸、油煎及選用油烹調食物（麻油、奶油、沙拉醬、辣油）。
7. 調味品可利用刺激性較低（如：糖、白醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜），以補充低油烹調的缺點及促進食慾。

低油飲食

三、低油食物選擇

	可食	忌食
奶類及其製品	脫脂奶、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品，如：煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油
肉、魚、蛋類	1. <u>水產</u> ：吳郭魚、虱目魚、鮭魚、白帶魚、蝦、牡蠣。 2. <u>蛋</u> ：一星期不超過3~4個，蛋白、雞蛋、鴨蛋等。 3. <u>家畜</u> ：瘦牛肉、羊肉、豬肉。 4. <u>家禽</u> ：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉。	1. 水產：魚丸、蝦球、罐頭、魚肚 2. 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、肉鬆 3. <u>家禽</u> ：雞皮、鴨皮、加工品、肉燥、豬肉乾、香腸培根、熱狗、肉丸。
豆類	1. <u>豆類</u> ：紅豆、黃豆。 2. <u>豆製品</u> ：豆腐、豆干、豆皮、素雞、豆花、豆漿。	油豆腐、油麵、麵筋泡、油炸豆包等。 
蔬菜水果	均可食用（新鮮蔬菜水果）	酪梨、橄欖、椰子肉。
點心	蘇打餅乾、登山口糧（仍需適量攝取），或未加工食物。	蛋捲、派、甜甜圈、蛋糕、餅乾、蔥油餅、巧克力、豆沙餅、各種糕類、酥餅類、沙琪瑪、肉圓、花生湯、芝麻糊
調味品	鹽、味精、糖、醬油、蠔油、白醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜	沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、蝦醬、蕃茄醬
五穀根莖類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、甘薯、馬鈴薯、芋頭	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包
其他	—	奶精、油炸粉、洋芋片、甜不辣、花生粉、牛奶糖、巧克力、炸蠶豆、爆米花、堅果如瓜子、花生、腰果、杏仁、核桃

參考資料

- 薛復宸、詹其峰 (2022) 。高三酸甘油酯血症的診斷與治療指引新進展。台灣家庭醫學雜誌，32(3)，161-172。 <https://doi.org/10.56106%2f168232812022093203002>
- Dawczynski, C., Drobner, T., Weidauer, T., Schlattmann, P., Kiehntopf, M., Weber, D., Grune, T., März, W., Kleber, M. E., & Lorkowski, S. (2025). Reduction of cardiovascular risk factors by the diet - Evaluation of the MoKaRi concept by a parallel-designed randomized study. *Lipids in Health and Disease*, 24(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12944-025-02500-1>
- Shahparvari, M. R., & Nasrollahzadeh, J. (2024). Effect of chia seeds or concentrated fish oil on cardiometabolic risk markers in subjects with hypertriglyceridaemia: a parallel clinical trial. *Journal of Human Nutrition and Dietetics: The Official Journal of the British Dietetic Association*, 37(6), 1558-1570. <https://doi.org/10.1111/jhn.13369>