

低 油 飲 食

一. 定義：本飲食是一種降低飲食中油脂的攝取量，每日飲食中的脂肪量小於50公克，其餘營養素如醣類、蛋白質、維生素、礦物質都必須達到足以維持人體健康的需要。

二. 適用於減重者、胰臟炎、膽道疾病、高血脂症、腹瀉、脂肪消化吸收異常者。

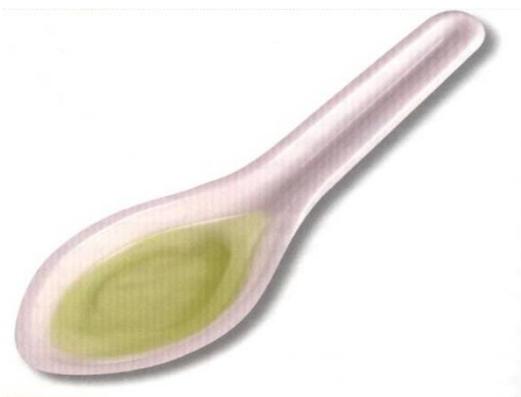


三. 您知道如何辨別您所知的油脂嗎？

種類	富含不飽和脂肪酸油脂		富含飽和脂肪酸油脂	富含反式脂肪酸油脂
	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸		
動物性	-	-	豬油、奶油、牛油。	-
植物性	橄欖油、花生油、芥花油、菜籽油、苦茶油... 堅果：腰果、夏威夷豆...	大豆油、玉米油、葵花油、紅花籽油... 堅果：核桃。	烤酥油、椰子油、棕櫚油。	植物性奶油、奶精、氫化植物油、半氫化植物油...

四. 建議您每日烹調可使用_____份油脂。

每日可食用的中/低脂豆魚肉蛋類_____份。



五. 烹調低油飲食的秘訣：

● 前食材處理的小技巧：

1. 肉類應選用瘦的部份來食用，瘦肉中亦含有少許脂肪，所以最好的選擇順序為：

雞肉→魚→牛肉→羊肉→鴨肉→蛋→豬肉，所以白肉的選擇優於紅肉。

2. 烹調前去掉外皮及肥肉。



3. 減少裹粉用量。

4. 選用低脂產品，例如：低脂奶、低脂起士。

● 烹調時的小技巧：

1. 避免油煎、油炸，選擇低油的烹調方法：

清燉 例如：清燉牛肉、燉蔬菜湯

清蒸 例如：清蒸魚、醉雞

涼拌 例如：涼拌雞絲、涼拌花瓜

水煮 例如：薑絲魚湯

烤 例如：烤豬排、烤鴨

滷 例如：滷排骨



2. 減少使用高油脂的食材，例如：腰果、花生、鮮奶油、培根…等食物。

3. 使用減少用油量的烹調用具，例如：烤箱、電鍋、微波爐、氣炸鍋、不沾鍋。



4. 使用天然具風味的食材製作醬汁，例如：蔥、薑、蒜、洋蔥、蕃茄、鳳梨。



六. 其他注意事項:

1. 喝湯時應撇去上層浮油後再食用，並注意油煎、油炸、油酥的食物都含有大量油脂最好不要吃。



2. 炒飯、炒麵以及許多市售半成品(如羊肉爐、燒酒雞等)，大部分都含大量油脂，應減少食用。

3. 食物選擇要均衡，以充分供給各類營養素，可增加全穀雜糧類、水果類、蔬菜類和脫脂奶粉等，以補充因脂肪受限制而減少的熱量並增加飽足感。

4. 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。



七. 您可能會忽略的不可見油脂(如下表)：

水果類	酪梨、橄欖(乾)、椰子肉。
點心類	蛋捲、餅干(除了蘇打餅干、登山口糧外)、蛋糕、派、各式中西點, 如: 千層糕、桃酥、綠豆糕、炸春捲、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類, 八寶飯、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯...等。
調味品	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。
其他	奶精、芝麻、油炸粉、爆米花、炸洋芋片、炸蠶豆、甜不辣、奶油、牛奶糖、堅果類等(如: 瓜子、花生、腰果、松子、杏仁)。
奶類及其製品	全脂奶及製品如、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、鮮奶油、乳酪...等。
肉、魚、蛋類	水產: 魚卵、魚丸(有餡)、魚餃(有餡)鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、蝦球、魚餃或罐頭食品...等。 家畜: 肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。 家禽: 鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀...等。 加工食品: 肉燥、肉醬、肉乾、肉脯、肉鬆、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬...等。
豆類及麵筋製品	油豆腐、麵筋泡、炸豆包、素肉鬆、炸豆皮、蓮花干、豆漿、紅豆枝...等。
全穀雜糧類	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。



低脂美食 DIY



選擇適當材料以降低脂肪量

1. 各種肉類脂肪含量比一比：
豬肉 > 蛋 > 鴨肉 > 羊肉 > 牛肉 > 魚 > 雞肉
2. 選用低脂產品。
3. 避免使用絞肉類半成品。
4. 多增加蔬菜量。
5. 選好油。

利用前處理方式降低脂肪攝取量

1. 烹調前去掉外皮、肥肉。
2. 減少裹粉用量。
3. 蛋類食物去除蛋黃。

以烹調方式降低脂肪攝取量

1. 使用可減少用油量的烹調用具。
2. 多蒸煮、少油炸。
3. 減少高脂材料的份量。
4. 高湯的製作建議採用海帶、番茄、洋蔥等蔬菜取代大骨湯。
5. 湯汁去油才使用。
6. 使用替代的醬汁。
7. 勾欠、燴汁不加油。

健康美味又低脂喔！！

