

## 【健康營養補給站】低油飲食



### 脂肪在人體的消化之旅

食物在口腔中被咀嚼成小塊，隨著唾液經過食道，進入到胃中；抵達胃部的脂肪，透過胃脂解酶分解為小分子的型態，接著繼續前往小腸；肝臟合成膽鹽、形成膽汁，儲存在膽囊當中，當需要消化脂肪時，膽汁分泌至小腸，將小分子的脂肪進一步乳化為脂肪粒；最後，胰臟分泌的胰脂解酶，會將脂肪完全水解，進而被身體吸收利用。

## 什麼樣的狀況需要執行低油飲食？

- 胰臟炎
- 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病
- 影響脂肪消化、吸收及代謝異常之疾病
- 乳糜胸 (一開始可能需要執行無油飲食)

## 目的

透過限制飲食中脂肪的攝取量(每日小於 50 公克)，以降低胰臟及腸道負荷，減少對膽囊的刺激以及降低血中脂質濃度。

## 食物選擇

### 【可食用】

#### ◆ 乳品類

脫脂、低脂奶及其製品

- ◆ 魚、蛋、肉類

## — 水產類

大多數的魚類及海鮮脂肪含量低

## — 肉類

油花較少(較瘦)，及去皮的家禽肉，例如：腱子肉、菲力、腰內肉、後腿肉、豬里肌、雞胸肉等

## — 蛋類

蛋白；蛋黃需視個人耐受程度，評估是否適合食用

## ◆ 豆類及麵筋製品

黃豆、黑豆、毛豆及其加工製品，例如：豆腐、生豆包、豆干、烤麩、麵腸等

## ◆ 全穀雜糧類

米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、地瓜、馬鈴薯、南瓜、芋頭、紅豆、綠豆等

## ◆ 蔬菜及水果類

新鮮的蔬菜水果

## ◆ 油脂與堅果種子類

無論是動物、植物油；堅果，如：杏仁、核桃、腰果、花生、芝麻等，都需特別注意烹調時添加及額外攝取的份量

【不可食用】

## ◆ 乳品類

全脂奶及其製品。如：煉乳、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等

## ◆ 魚、蛋、肉類

### — 水產類

魚卵、蟹黃、魚肚等油脂含量高的部位

### — 肉類

富含油花及帶皮的種類，如：豬蹄膀、梅花肉、五花肉、豬皮、雞皮等

### — 加工製品

火腿、香腸、肉乾、魚餃、貢丸等

## ◆ 豆類及麵筋製品

經油炸過後的豆、麵製品，如：麵輪、麵筋泡、炸豆包、炸豆捲、油豆腐以及在製程中會添加大量油脂的百頁豆腐

## ◆ 全穀雜糧類

### — 烹調方式

炒飯、炒麵、速食麵等

### — 各種加油製作的中、西式餐點

燒餅、油條、蛋餅、甜不辣、煎餃、鍋貼、菠蘿麵包、糕餅等

### — 額外搭配的食材

部分穀物沖泡包、飲品，會搭配堅果

## ◆ 蔬菜及水果類

酪梨、橄欖及椰子肉

## ◆ 油脂與堅果種子類

無論是動物、植物油；堅果，如：杏仁、核桃、腰果、花生、芝麻等，都需特別注意烹調時添加及額外攝取的份量

## 烹調方式及調味料

### 【可用】

#### ◆ 調味料

鹽、糖、醋、醬油、蠔油膏、鰹魚醬、番茄醬等 天然辛香料，如：蔥、薑、蒜、胡椒等

#### ◆ 烹調方式

清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等不必額外加油的方式

製作肉類滷、燉湯時，可待放置冷藏後，將上層浮油去除，再加熱食用

### 【忌用】

#### ◆ 調味料

油蔥酥、蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、奶油、豬油、甜麵醬等

## ◆ 烹調方式

油炸、油煎等需使用較多油脂的方式

製作肉類滷、燉湯時，可待放置冷藏後，將上層浮油去除，再加熱食用

## 執行低油飲食的小技巧

- 選擇原型食物、避免加工製品。
- 均衡選擇六大類食物、注意烹調用油量，以充分攝取各類營養素。
- 將整天的脂肪攝取，平均分配至各餐，避免單次攝取過多脂肪，造成消化上的負擔。
- 透過閱讀包裝食品營養標示，有助於了解該產品的脂肪含量。
- 若需長期執行低油飲食，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K；必要時，也可利用中鏈三酸甘油酯(MCT oil)，幫助熱量補充。

在治療期間，會根據疾病進程，搭配階段性的油脂限制

## 及飲食進展。

營養室營養師 陳乃嘉

NTUHF