

低油飲食原則

● **適用症**：胰臟炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞、嚴重腹瀉等症狀。

● **一般原則**：

1. 在疾病之急性期要先禁食；待症狀減輕，再開始進食，順序由清流質→流質→軟質→一般飲食。
2. 可增加全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、脫脂奶等食物的攝取，以補充採低油飲食而減少的熱量。
3. 肉類宜選用白肉優於紅肉，紅肉應挑瘦肉，旁邊附著之油脂及皮層應全部切除。
4. 烹調時應選用蒸、煮、燴、烤、滷、涼拌等各種用油量較少的烹調方法。
5. 多利用各類調味品及天然辛香料來調味，如醋、花椒、胡椒、八角、五香、蔥、薑、蒜，以增加食物風味並促進食慾。
6. 禁用油炸烹調食物，如用煎炒方式製作時，選用少量植物油為宜。
7. 滷肉燉湯時，應冷藏將上層油脂去除；烤雞、烤肉醬汁及紅燒肉的醬汁均含高量油脂應禁用。
8. 避免高油食物及加工品，如：鮮奶油、芝麻醬、花生醬、各式糕點、香腸、培根、炸物、泡麵、半成品調理包-麻辣鍋湯底、麻油雞等食物。
9. 出外用餐時，應儘量選擇清燉、涼拌等油量較少的食物，桌上調味品如：香油、麻油、奶油、沙拉醬應儘量避免。
10. 若長期使用低油飲食者，應適當補充脂溶性維生素 A、D、E、K。



板橋中興醫院 關心您!