

低油飲食衛教

1. 適用對象：血脂肪過高、膽囊炎、膽結石、嚴重腹瀉、心血管疾病。
2. 目的：限制飲食中脂肪的攝取量，以降低胰臟、腸道、膽囊及心血管的負荷。
3. 食物類別：脫脂奶、瘦肉、肝、心、腰子、非油炸豆類製品，魚卵、牡蠣(蚵仔)、蝦、鰻魚、鮑魚、章魚、沙丁魚、干貝、魷魚…。
4. 可運用蒸、煮、燴、燉、烤、紅燒、涼拌等不必加油的烹飪方式增加食物口感，及利用無刺激性的調味品，以促進食慾。

義大醫療財團法人 關心您