

怎麼吃最少油



以米飯等五穀類為主食



牛奶的脂肪要減少



可見的脂肪不要吃



額外的油脂不要加



糕餅點心要節制



多選用植物性蛋白質食物



多吃蔬菜



食用新鮮水果



先吃菜再吃肉



喝湯時撈掉浮油



吃湯麵時不要把湯喝完



減少調味油包的使用

降低脂肪攝取的外食原則與技巧

主食類：麵包上不要另外塗奶油，多選烤馬鈴薯、米飯、通心麵等。

主菜類：選雞肉或海鮮，少選焗或有奶油、乳酪的主菜。

湯汁類：喝清湯。

沙拉類：少吃傳統沙拉醬。

飲料類：少加奶精或鮮奶油。



★瓜子、花生、腰果、核桃，儘量少吃。

★多吃盤飾蔬菜。

★勾芡食物少吃。

★高油烹調或脂肪含量高的食物少吃。

★不必每道肉都吃。

生鮮類：鮭魚、鮪魚脂肪含量較高，而蝦卵的膽固醇也很高。

碗蒸食物：一碗茶碗蒸等於一顆雞蛋，要注意膽固醇。

燒烤食物：秋刀魚、鰻魚的脂肪較多。

拉麵：台灣口味的較油膩，將湯汁滴乾再吃。

油炸食物：炸蔬菜、炸明蝦、炸豬排等食物將裹粉的皮去除再食用。

湯：大多清淡無油，但要注意鹽分過高。

湯頭：可改用蔬菜煮湯。在熬湯或喝湯時要把浮油喝掉再喝。

火鍋料：多選魚、雞、海鮮，少吃豬、牛、羊肉；蔬菜比肉多。

加工火鍋料：多用天然食物，少用魚餃、蝦餃等火鍋料。

沾料：可將醬油、醋混合蔥、薑、蒜、辣椒等。

降低脂肪

吃出健康



行政院衛生署 編印