

低脂饮食，到底该怎么吃？

什么是低脂饮食？

通常推荐普通成人膳食脂肪摄入占全日总能量摄入的 20-30%左右，如果膳食脂肪占总热量摄入的 20%及以下，或全天脂肪摄入量小于 50g，就可以称为低脂饮食。

什么情况下需要进行低脂饮食？

发生高脂血症、急/慢性胰腺炎、胆囊疾病、肥胖症、高脂血症、与脂肪吸收不良有关的其他疾病等时会要求低脂饮食。

另外，如血液疾病患者在左旋门冬酰胺酶/培门冬酶化疗期间，为了防止药物可能产生胰腺炎的副作用，也会要求在用药期间进行低脂饮食。

家长：我们孩子在使用培门冬化疗，医生叫低脂饮食，娃娃是不是不能吃肉，只能吃白水素菜？

营养师：并不是，这是误区！低脂饮食需要的是**限制全天脂肪摄入的总量**，并不是一点油荤都不沾！

在低脂饮食的具体实施上，如果长时间选择素食并避免动物性食物摄入，容易导致能量和蛋白质摄入不足，进而影响营养状况，得不偿失。



注意：由于不同疾病和病情的进展各异，对不同患者脂肪的限制要求是不同的，需由营养师根据临床症状等综合考虑后指导实施。

怎么去实施低脂饮食？

1 避免高脂肪食物，尤其是富含饱和脂肪食物

奶酪、奶油、黄油、猪油等动物油

面包、糕点、油条、薯片、巧克力、方便面、辣条、手抓饼等加工食品……

鸡汤、鱼汤、排骨汤等浓肉汤……

这些食物都是脂肪大户！特别是在选择预包装食品时，需注意看食物成分表里的脂肪含量。

另外，还有一些“隐形”的高脂肪食物很容易被忽视，比如：豆制品中的豆皮、腐竹、油豆腐，水果中的牛油果，以及核桃、花生、松子等坚果。

豆制品	能量 (kcal/100g)	脂肪 (g/100g)
腐竹	461	21.7
油豆腐	245	17.6
豆腐皮	410	17.4
豆腐干（卤干）	339	16.7
干张	262	16.0

坚果	能量 (kcal/100g)	脂肪 (g/100g)
核桃（干）	646	58.8
松子（炒）	644	58.5
杏仁	578	45.4
花生仁（生）	574	44.3
黑芝麻	559	46.1
腰果	559	36.7

虽然这部分食物中富含的是“优质的不饱和脂肪酸”，但总的脂肪含量可不少，稍不注意很容易吃过量。在严格限制膳食脂肪时，切忌不能忽略这些食物。

2 脂肪含量低的动物性食物适量吃

动物性食物富含优质蛋白质，同时大多也含有不少脂肪，所以在进食时优先选择脂肪含量低的乳品和肉类。

推荐选择

✓ 低脂奶、脱脂奶



√ 鸡蛋白、鸡蛋（每天不超过 1 个蛋黄）

√ 低脂肉类，如去皮鸡鸭、瘦牛肉、兔肉、鱼、虾等

×不推荐

食物名称	能量 (kcal/100g)	脂肪 (g/100g)
猪肉（肥瘦）	395	37
猪小排	278	23.1
鸡皮	501	46.1
鸡爪	254	16.4
猪蹄	260	18.8
牛腩	190	13.4

√ 推荐

食物名称	能量 (kcal/100g)	脂肪 (g/100g)
猪里脊	155	7.9
瘦牛肉	106	2.3
鸡肉	167	9.4
鸡胸脯肉	133	5
兔肉	102	2.2
鲈鱼	100	3.4
基围虾	101	1.4
鸡蛋	138	9

注意：即使是脂肪含量低的动物性食物，也要避免一次性摄入过量，最好分配至每餐摄入，保证三餐蛋白质和脂肪的均匀分配。

3 烹调用油适量，避免多油的烹饪方式

不注意食用油用量，低脂食物分分钟变高脂！

烹调低脂饮食时，尽量选择蒸、煮、炖、拌、蘸等少油的烹饪方式，忌油炸、油酥食物，炒菜时油不宜多，可使用不粘锅、定量油壶等控制食用油量。

√蒸	√煮	×油焖	×油酥
√炖	√拌	炒	×油炸
√涮	√白灼	焗	烩
√蘸	煎	腌	卤

另外在调味品的选择上，也要注意一些酱料中也含有大量的油脂，如红油豆瓣酱、牛肉酱、沙拉酱、老干妈等，这些都要计入全天摄入的油脂总量中。

营养成分表		
项目	每100 g	NRV%
能量	2552 kJ	30%
蛋白质	0.7 g	1%
脂肪	63.1 g	105%
碳水化合物	12.1 g	4%
钠	564 mg	28%

配料：植物油、水、白砂糖、黄、食醋、食用盐、食品添加剂(谷氨酸钠、黄、甜菊糖苷、蔗糖素、胺四乙酸二钠)、浓柠檬汁、香辛料

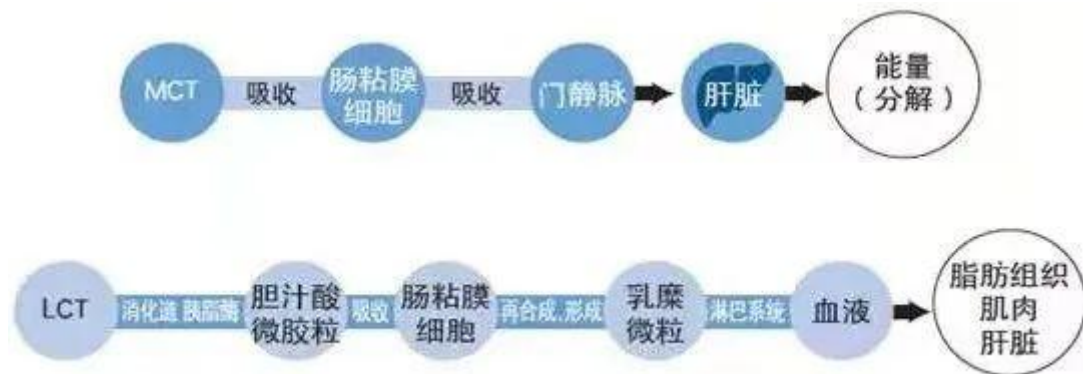
生产日期：见包装背面

某沙拉酱的营养成分表

4 巧选特殊脂肪——中链甘油三酯（MCT）

我们日常摄入的油脂大多含的是长链甘油三酯（LCT），因而低脂饮食主要限制的也是长链脂肪。

而有另一种特殊的脂肪——**中链甘油三酯（MCT）**，它的消化吸收不需要胆盐和胰腺酶参与，可快速吸收给身体供能，对高脂血症、胆囊炎、胰腺炎等脂肪代谢方面的疾病有一定益处。



在实施低脂饮食时，我们可以**在营养师的指导下通过适量添加富含 MCT 的油**，如椰子油，或加工成成品的 MCT 油来替换部分普通烹调油。

患者：低脂饮食期间没食欲，吃得太少怎么办？

营养师：由于脂肪供能减少、烹调方法改变，以及对低脂饮食的误解，常有部分患者会出现营养摄入不足的情况。

这个时候，可以询求营养师的帮助，通过增加餐次，**补充低脂型或含 MCT 的肠内营养制剂来增加营养摄入。**

作 者：周明明

图文制作：周明明

编 辑：刘晓阳

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科