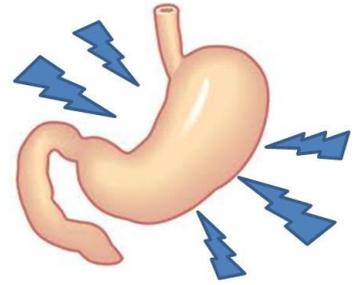


# 溫和飲食

## 為什麼要吃溫和飲食？

提供胃炎、消化性潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍）或手術後有需求等之患者充分的營養，減低消化系統負擔，使其有足夠的休息，幫助腸胃道機能早日恢復。



## 如何進行溫和飲食？

### \*均衡攝取六大類食物



### \*避免刺激性食物



### \*避免粗糙纖維

| ○適合食用                      | X不適合食用                    |
|----------------------------|---------------------------|
| 精製全穀雜糧類<br>如：白米、白麵條、麵線...等 | 含麩皮穀類<br>如：糙米、五穀米...等     |
| 去皮去籽的水果或果汁<br>如：木瓜、蘋果汁...等 | 含皮、籽、粗纖維水果<br>如：芭樂、鳳梨...等 |
| 加工豆類及製品<br>如：綠豆仁、豆漿、豆腐...等 | 含外皮豆類<br>如：紅豆、綠豆、黃豆...等   |
| 較嫩的蔬菜                      | 粗組織多的蔬菜                   |



**\*選擇易消化的烹調方式及食材質地**

| ○適合食用                       | X不適合食用                   |
|-----------------------------|--------------------------|
| 蒸、煮、燉、細碎、糊泥狀                | 煎、烤、油炸                   |
| 不含筋的嫩肉<br>如：雞、魚、豬、牛的嫩肉及海產…等 | 含筋且過老的肉類<br>如：牛筋、蹄筋…等    |
| 烹煮軟嫩的蛋，如：蒸蛋、炒蛋…等            | 煎蛋、烹調過久的硬蛋…等             |
| 適量使用烹調用油、堅果泥                | 整顆堅果類<br>如：腰果、核桃、花生、瓜子…等 |

**\*較甜較酸之水果宜餐後適量食用，如：香蕉、龍眼、荔枝…等。**

**\*減少精緻醣類和高脂肪食物**

如：甜糕點、甜紅豆湯、調味乳、煉乳、未去油雞湯、炸雞、炸薯條…等。

**\*避免易產氣食物**

會造成不適的產氣食物因人而異，可依個人經驗斟酌食用。

**\*細嚼慢嚥**

**\*定時用餐規律生活、少量多餐**



**溫和飲食菜單範例**

| 餐次 | 菜名                | 熱量    | 蛋白質 |
|----|-------------------|-------|-----|
| 早餐 | 高麗菜瘦肉粥1碗          | 285大卡 | 12克 |
| 早點 | 牛奶麥糊1碗            | 190大卡 | 10克 |
| 午餐 | 魚片河粉湯1碗<br>木瓜1/4片 | 420大卡 | 19克 |
| 午點 | 雞蓉玉米濃湯1碗          | 190大卡 | 9克  |
| 晚餐 | 蛤蜊絲瓜麵線1碗<br>小蘋果1個 | 345大卡 | 12克 |
| 晚點 | 蒸蛋1個              | 75大卡  | 7克  |

