

全流質飲食

誰需要全流質飲食？

- 面骨裂損，口腔、面、頸、頭部手術者。
- 咀嚼、吞嚥困難者。
- 急性感染期胃腸不適者。
- 食道狹窄者。

全流質飲食原則

- 均衡搭配六大類食物



- 少量多餐，每日至少提供六餐次以上。
- 食材選擇以質地細、易消化為原則。

流質飲食可利用食材

食物類別	可利用食材
乳品類	全脂牛奶、低脂牛奶、冰淇淋、市售均衡配方…等。
豆魚蛋肉類	豆漿、豆腐、白豆包…等，攪碎混合其他食材。 豬肉、豬肝、雞、鴨、魚、牛肉…等，攪碎做成濃湯。 蒸蛋、蛋花湯…等。
全穀雜糧類	玉米濃湯、米湯、麥精片、藕粉、麵茶、各式穀粉…等。 米、小米、西谷米、綠豆、紅豆、豌豆仁、馬鈴薯、地瓜…等，煮熟後打成汁。
蔬菜類	綠葉蔬菜、胡蘿蔔、瓜類蔬菜…等，煮爛後打成汁。
水果類	各種新鮮水果打成果汁或罐裝果汁。
油脂與堅果種子類	液體植物油，如：花生油、沙拉油、橄欖油、葡萄籽油…等。 堅果，如：芝麻、核桃、腰果、杏仁…等，打成泥或汁。
其他	蜂蜜、糖、鹽、醬油…等，各種無刺激性調味品。 愛玉、果凍、布丁、清茶、可可…等。



全流質飲食範例 1500 大卡；蛋白質 70 公克



※攪打配方需準備器具：標準量匙、磅秤、果汁機、有刻度杯子。

	食品名稱及用量	做法範例	可替代食物
早餐	全穀雜糧類 <u>2</u> 份 豆魚蛋肉類 <u>1</u> 份 鹽 <u>1</u> 公克 (1 克約一平匙布丁匙) 或商業配方：	1. 穀粉 6 平湯匙及食鹽，加入 260 毫升無糖豆漿攪拌均勻。	全穀雜糧類 1 份： 米飯 1/4 碗 = 穀粉 3 平湯匙 = 馬鈴薯 90 克 = 地瓜 55 克 = 芋頭 55 克 = 山藥 100 公克 豆魚蛋肉類 1 份： 瘦豬肉或雞胸肉 35 克 = 去刺魚肉 35 克 = 豆腐 1 塊 = 蛋 1 個 = 無糖豆漿 190 毫升
早點	全穀雜糧類 <u>2</u> 份	1. 藕粉 6 平湯匙加少量冷水拌勻。 2. 加 1 湯匙糖，將熱水沖入拌勻成稠狀約 150-200 毫升。	蔬菜類 1 份：(熟 1/2 碗) 各種葉菜、雜糧蔬菜、瓜類...等 100 克 水果類 1 份： 柳丁 1 個 = 蘋果半個 = 奇異果 1 個 = 香蕉半根 = 葡萄 13 粒
午餐	全穀雜糧類 <u>1.5</u> 份 豆魚蛋肉類 <u>2</u> 份 蔬菜類 <u>1</u> 份 植物油 <u>2</u> 茶匙 鹽 <u>1</u> 公克 (1 克約一平匙布丁匙)	1. 將食材洗淨切碎。 2. 將食材煮熟或蒸熟，或直接取已烹調過之食材。 3. 果汁機洗淨用熱開水沖洗，將(2)倒入果汁機攪打。 4. 調整水量至 350-400 毫升。	乳品類 1 份： 低脂鮮奶 240 毫升 = 乳品粉 3 平湯匙 油脂及堅果類 1 份： 植物油 1 茶匙 = 芝麻 2 茶匙(8 克) = 核桃仁 2 粒(7 克) = 腰果 5 粒(8 克)
午點	水果 <u>1</u> 份 乳品類 <u>1</u> 份	1. 水果切丁，與牛奶攪打均勻至 150-200 毫升。	
晚餐	全穀雜糧類 <u>1.5</u> 份 豆魚蛋肉類 <u>2</u> 份 蔬菜類 <u>1</u> 份 植物油 <u>2</u> 茶匙 鹽 <u>1</u> 公克 (1 克約一平匙布丁匙)	1. 將食材洗淨切碎。 2. 將食材煮熟或蒸熟，或直接取已烹調過之食材。 3. 果汁機洗淨用熱開水沖洗，將(2)倒入果汁機攪打。 4. 調整水量至 350-400 毫升。	
夜點	全穀雜糧類 <u>2</u> 份 乳品類 <u>1</u> 份 或商業配方：	1. 麵茶 6 平湯匙加入 240 毫升乳品攪拌均勻。	

※全日使用商業配方飲食設計：

名稱	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	夜點
食鹽每日 克						
溫開水(cc)						

* 請選擇通過衛福部特殊營養食品認證之商業配方，並與營養師討論使用方式。

* 食鹽 1 克約一平匙布丁匙，請勿使用低鈉鹽(健康美味鹽)。

