

溫和飲食指導

※溫和飲食目的

溫和飲食是一種無刺激性、低纖維、易消化，不會讓胃液分泌或腸黏膜受到損傷的食物，可減輕消化性潰瘍或胃炎患者消化系統的負擔，並提供足夠營養的飲食。

※溫和飲食三要點

1. 細嚼慢嚥，少量多餐，不過飽
2. 多用燴、蒸、煮、燉、滷、汆燙，避免炸、煎、烤避免過甜、過硬及難消化的食物
3. 清淡少調味料(少許鹽、醬油、香油、糖、味精、醋)

※溫和飲食的選擇

種類	可吃	避免吃
乳品類	鮮奶、優酪乳	調味乳
魚蛋肉類	嫩而無筋的瘦肉、海產、蒸蛋、水煮蛋	牛筋、蹄膀、煎蛋、烹調過久的硬蛋
豆製品類	加工後的豆製品，如豆漿、豆腐、豆干、豆花等	未加工的豆類，如：黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類，如冬瓜、大黃瓜、嫩葉	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、蔬菜的梗部、莖部和老葉
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如木瓜、哈密瓜、楊桃、新鮮果汁	甜度或酸度過高及含皮、子、粗纖維多的水果，如番石榴、蘋果、小番茄、鳳梨、香蕉、奇異果、荔枝
全穀雜糧類	飯、麵、蘇打餅乾	甜點，如甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、玉米、糯米點心
其他	無糖果凍	◆ 肉汁，如雞湯、排骨湯 ◆ 濃茶、咖啡、菸酒 ◆ 核果類，如腰果、核桃


參考資料

彭巧珍等實用膳食療養學三版，華格納出版，2011年

謝明哲等膳食療養學實驗（2016修訂）·台北：台北醫學院保健營養學系

國民健康署 健康九九網站 106年度健康傳播素材

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年08月校閱