

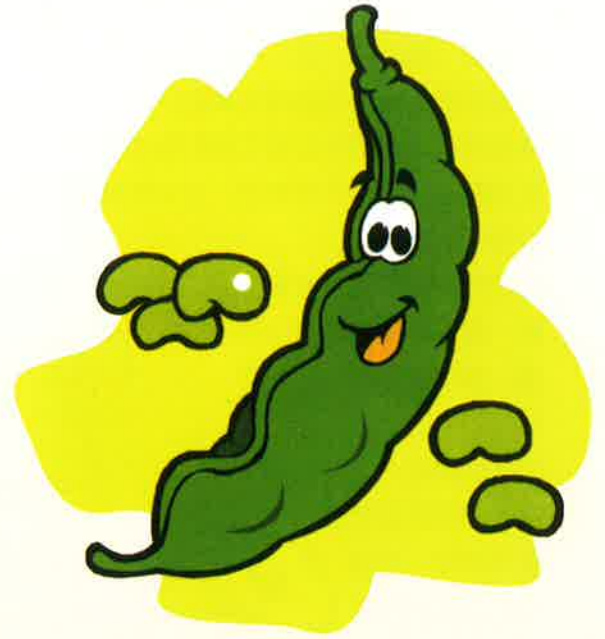


地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

## 溫和飲食



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0019(2)

義大醫療財團法人 20X20cm 2016.05印製 2014.04修訂

 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

# 溫和飲食

## 一般原則：

1. 細嚼慢嚥。進餐時要儘量放鬆，飯後略作休息再開始工作。
2. 定時定量。
3. 少量多餐。每餐食物中最好多含有蛋白質豐富的食物（如：奶、蛋、肉、魚類、豆製品等）和脂肪的食物，不要純吃澱粉的食物。
4. 飲食應含有足夠的營養且無刺激性。
5. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。
6. 急性胃炎患者應先禁食1-2天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。然後可逐漸供給牛奶及流質，以少量多餐方式供給之。之後再逐漸增加食物的量及種類，但脂肪的量需要略加限制，因為脂肪會抑制胃酸的分泌。
7. 消化性潰瘍依程序不同為三期：
  - 第一期：自出血至止血後的2-3天；此時最好是飲用不加糖牛奶或將食物製成流質狀供應。



第二期：止血後2-3天至恢復期：此時的飲食與軟質飲食大致相仿。

第三期：恢復期：此時的飲食與普通飲食相仿，除非患者感到不適，否則應儘量選擇各類食物。

## 食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品。	調味乳、煉乳及糖奶製品。
肉、魚、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等；內臟、海產、蛋。	過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋等。煎蛋、烹調過久的硬蛋。
豆類及其製品	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。	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗部、莖部及老葉。
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃等。 甜度及酸度適中之新鮮果汁。	甜度或酸度過高及含皮、子、粗纖維多的水果，如：蕃石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米
油脂類	均可	無
調味品	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點心類	酥打餅干	甜點，如：甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等。
其他	無糖果凍	肉汁，如：雞湯、排骨湯。 油炸食物。 烤製太硬的食物，如：烤雞的雞皮。 濃茶、咖啡、酒等。 堅果類，如：腰果、核桃等。