

溫和飲食

定義：溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維，易於消化，具有足夠營養的飲食。

目的：溫和飲食可減低消化性潰瘍或胃炎患者消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助患者早日康復。

食物種類	可食	忌食
低脂奶類及其製品	不加糖奶類及其製品	調味乳、煉乳及加糖奶製品
豆、魚、肉、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、莖部和老葉
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜等 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
全穀根莖類	精緻白米及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等	糯米、五穀飯、糙米飯
油脂及堅果種子類	均可	堅果類(如：花生、腰果、核桃、杏仁、栗子等)
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	蘇打餅干	甜點，如：甜餅干、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

★溫和飲食(天然攪打)配方製作方法

(一) 食材預先處理：

① 將各種材料秤好，備用。

② 雞蛋煮熟、去殼；蔬菜、胡蘿蔔、馬鈴薯煮熟切塊備用。

③ 肉泥：用新鮮魚肉、豬肉或雞肉預先絞碎煮熟（也可用嬰兒食品取代）

(二) 果汁機中放入適量的溫開水，再放入準備好的雞蛋、肉泥、蔬菜打勻，再慢慢放入沙拉油。

備註：溫和飲食不需放入果汁機攪打。

(三) 製備好的成品盡快加蓋。

(四) 若無立即食用，須放至冰箱冷藏，建議 24 小時內食用完畢為佳

★菜單內容：共 3 餐/天

(一) 天然食物攪打配方（一日灌食 3 次），食物內容如下所示：

	Day 1	Day 2	Day 3		
早	什錦蛋粥		什錦蛋粥		
	白米	40g	白米	40g	
	蛋(一顆)	65g	絞肉	40g	
	烤麩	20g	花瓜	20g	
	青菜	50g	豆腸	30g	
		青菜	50g	青菜	50g
	油	5g	油	5g	
午	排骨粥		排骨粥		
	白米	10g	白米	10g	
	糙米	30g	糙米	30g	
	馬鈴薯	50g	馬鈴薯	50g	
	紅蘿蔔	50g	紅蘿蔔	50g	
	高麗菜	30g	高麗菜	30g	
	絞肉	70g	絞肉	70g	
	油	15g	油	15g	
晚	蘿蔔肉末粥		刺瓜雞粥		
	白米	50g	白米	50g	
	白蘿蔔	60g	刺瓜	60g	
	紅蘿蔔	10g	紅蘿蔔	10g	
	雞蛋(一顆)	65g	雞肉	60g	
	絞肉	70g	薑	1g	
		油	15g	油	15g
				吻仔魚粥	
				白米	50g
				吻仔魚	40g
				莧菜	50g
				絞肉	35g
				蔥	少許
				油	15g

(二) 每日可於午餐、晚餐之後給予果汁 50~100c.c.

營養師：

電話：28332211 分機 2228