

全流質飲食

◆ **定義：**全流質飲食是一種在室溫或體溫下為**液態**的食物，無刺激性，含少量纖維，易於消化，具有足夠營養的飲食。

◆ **目的：**全流質飲食可使急病期或無法吞嚥或耐受固體食物之病患，可經由口腔進食而得到充分的營養，幫助患者早日康復。

◆ **一般飲食原則：**

1. 少量多餐，每日至少提供六餐次以上。
2. 食物選擇以質地細、易消化為原則。
3. 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低的食物。
4. 避免刺激性及會產氣（引起脹氣）的食物。
5. 適量增加水分攝取，以防止便秘。
6. 視情況補充礦物質及維生素，可選擇發泡錠。

◆ **製備原則：**

1. 將煮熟之食物放入果汁機中，攪打成流質之液體食物。
2. 使用濾網過濾較粗糙之殘渣。

◆ **飲食小技巧：**

1. 每口約 30c.c，每次攝取量以 120c.c 為原則。
2. 可使用小湯匙或小杯子進食，幫助測量每次進食量。
3. 攝取足夠的優質蛋白質食物(如蛋豆魚肉類)來幫助修復。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
低脂奶類及其製品	低脂奶、脫脂奶 低熱量優格、低熱量優酪乳	含果粒或果肉之優格、優酪乳 高熱量食物(調味乳、全脂奶、煉乳及加糖奶製品)
魚、肉、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等 蒸蛋	過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋等 煎蛋，烹調過久的硬蛋 生蛋、未煮熟的肉品
豆類及其製品	加工後的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花等	未加工的豆類，如：黃豆、黑豆等 油炸過的豆製品(如：油豆皮、油豆腐等)
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 產氣性食物(洋蔥、青椒、高麗菜、韭菜、花椰菜)
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜等 新鮮過濾果汁	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、產氣性食物(地瓜、玉米、紅豆、綠豆) 高熱量食物(米漿、奶油濃湯)
油脂與堅果種子類	一般烹調用油皆可，如：植物油	堅果類(如：花生、腰果、核桃、杏仁、栗子等)
調味品	鹽、醬油、醋等	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等
其他	無刺激性食物	油炸食物、 烤製太硬的食物，如烤雞雞皮、濃茶、咖啡、酒等 高熱量食物(芝麻糊、巧克力、布丁)、油膩肉湯

營養師：

電話：28332211 分機 2228