

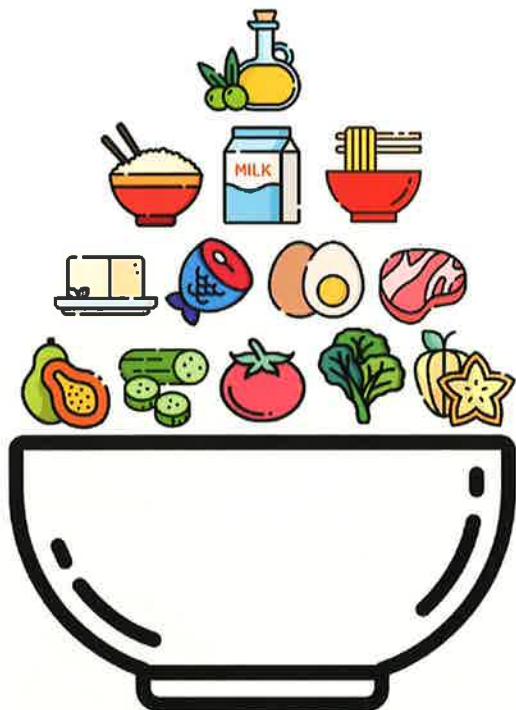
食物選擇表

| 食物類別 | 可食 | 忌食 |
|----------|----------------------------------|-------------------------------|
| 奶類及其製品 | 不加糖奶類 | 加糖奶製品。 |
| 豆、魚、蛋、肉類 | 嫩而無筋的瘦肉、內臟、海產、蛋。加工後的豆製品(如豆漿、豆腐)。 | 過老或含筋的肉類、煎蛋。未加工豆類(如紅豆、綠豆)。 |
| 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)。蔬菜類的梗部、莖部和老葉。 |
| 水果類 | 去皮、去籽水果。新鮮果汁。 | 含皮、籽、粗纖維多的水果(如番石榴、鳳梨)。 |
| 全穀雜糧類 | 全穀類及其製品(如米飯、麵條)。 | 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。 |
| 其他 | 蘇打餅乾、無糖果凍。 | 甜點、肉汁、油炸食物、堅果類、濃茶、咖啡、酒。 |

參考資料：

- 衛生福利部國民健康署(2021)。溫和飲食。
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7176>
- 謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳(2020)。膳食療養學實驗。臺北醫學大學保健營養學系。

溫和飲食



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123

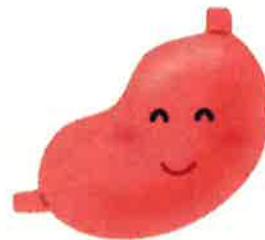
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

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 20X29.7cm 2024.06印製 2024.03修訂

一、簡介

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。可減低消化性潰瘍或胃炎病人消化系統的負擔，並提供充分的營養。



二、適用對象

- (一) 消化性潰瘍(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)者。
- (二) 胃炎者。



三、一般飲食原則

- (一) 細嚼慢嚥，定食定量，少量多餐。
- (二) 避免純吃澱粉、每餐搭配以澱粉+蛋白質+脂肪的食物為佳。



(三) 飲食應含有足夠的營養且無刺激性。

(四) 急性胃炎時：

先禁食1-2天，讓胃休息，可喝少量的水以防止口渴。



少量多餐方式，漸進供給牛奶及流質。



逐漸增加食物的量及種類，並以低脂食物為佳。



(五) 消化性潰瘍，依程序不同分為三期：

★第一期(自出血至止血後的2-3天)：

1. 清流質飲食。
2. 將低糖無油的食物製成流質。



★第二期(止血後的2-3天至恢復期)：

流質、軟質食物或溫和飲食。



★第三期(恢復期)：

此時的飲食與普通飲食相仿，除非病人感到不適，否則應盡量選擇各類食物。

