

## 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

彭巧珍等膳食療養學(六版修訂版)，華格納出版，2022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  
2023年04月校閱