

全流飲食

一、特點：

食物經煮熟攪碎成流質，此類飲食質地柔細不需咀嚼且易消化，不加刺激性佐料。

二、適用對象

1. 口腔、顏面及頭頸部手術後，有咀嚼、吞嚥困難者或需完全禁止咀嚼動作者。
2. 腸胃道急性感染期、腸胃道不適者。
3. 食道狹窄者。
4. 腸蠕動正常，食用清流飲食後，無腹痛及腹脹、噁心、嘔吐情形者。

三、食物選擇

食物類別	說明
水果類	不酸的果汁及果泥，如：熟透的木瓜或香蕉。
蔬菜類	除去梗莖的葉菜攪碎食用，如：菠菜泥。
油脂與堅果種子類	以植物油為佳，如：花生油、沙拉油、橄欖油、葵花籽油、苦茶油。
全穀雜糧類	精細或過濾的五穀類，如：濃稠米湯或米糊、米漿、麥粉或麵茶。
豆、魚、蛋、肉類	如：豆漿、豆花或嫩豆腐。 絞碎去筋的肉泥，如：豬肉泥、雞肉泥、肝泥(雞或豬)或蒸蛋等。
乳品類	牛奶、果汁牛奶、高蛋白奶粉、優酪乳、口服營養補充品等。
其他	如：布丁、不含蒟蒻的果凍、杏仁茶、芝麻糊、蜂蜜或阿華田等。

四、注意事項

1. 選擇全流飲食時，若營養不均衡，會造成蛋白質、維生素、礦物質等營養素的缺乏；如需長期使用此類型飲食，應依循營養師指導，設計營養均衡的食譜，以免造成營養不良的問題。

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

全流質飲食1

全流飲食

- 2. 若有乳糖不耐者不宜食用牛奶，因容易產氣及腹絞痛。

全流質飲食原則

- 均衡搭配六大類食物



- 少量多餐，每日至少提供六餐次以上。
- 食材選擇以質地細、易消化為原則。

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

全流質飲食2

新泰綜合醫院關心您