

# 溫和飲食

## 一、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。

## 二、目的

溫和飲食可減少消化性潰瘍或胃炎病人消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助病人早日康復。

## 三、適用對象

1. 消化性潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍）者。
2. 胃炎者。

## 四、一般飲食原則

1. 少量多餐，一天三餐定時，並於上、下午、睡前各加一次點心，尤其以睡前點心最重要。
2. 細嚼慢嚥，建議每餐進食時間 20 分鐘以上。
3. 每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物（如：奶、蛋、肉、魚類及豆製品等）和脂肪的食物，不要單吃澱粉的食物。
4. 飲食應含有足夠的營養且無刺激性，食物溫度勿過燙。

## 五、食物選擇：

食物種類	可食	不可食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品	調味乳、煉乳及加糖製品
肉、魚、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等。 內臟、海產、蛋。	1. 過老或含筋肉類，如：牛筋、蹄筋等。 2. 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
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。

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

# 溫和飲食

		蔬菜的梗部、莖部及老葉
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃等。 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、草莓、檸檬、柚子、鳳梨、龍眼、荔枝等
全穀雜糧類	全穀類及其製品，如米飯、冬粉、麵條等。	糯米
堅果種子與油脂類	均可	堅果類
調味品	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭。
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	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（腰果、核桃等）。



\*避免刺激性食物



制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

溫和飲食2

新泰綜合醫院關心您