

軟質飲食衛教指導



一、特點：此種飲食以均衡飲食為基礎，供應質地柔軟且易於咀嚼及消化，不含粗糙纖維，口味溫和的食物。

二、適用對象

- (一) 咀嚼功能差的人，如：缺牙或假牙功能不佳。
- (二) 消化不良者。
- (三) 胃腸道障礙者。
- (四) 手術後復原期間的病人。

三、食物選擇

食物類別	可食	不可食
乳品類	所有奶類及奶類製品(牛奶、乳酪)	無
豆、魚、蛋、肉類	經加工過的各種豆類製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆包去筋的嫩肉(瘦肉)，且以蒸、煮、燉的烹調法或肉絲、剁成肉末，凡煮爛易消化的肉、魚均可。	油豆腐、炸豆包及加工過堅硬之豆類，如：黑豆、黃豆。 油炸、油煎或燻、烤太硬的肉類食品、帶筋的肉，如：牛筋、蹄筋。
全穀雜糧類	精製的全穀雜糧類，如：白米煮的稀飯、麥片、麵包、麵條、冬粉及米粉、麵線。	糙米或全穀類的製品，油炸的全穀雜糧類食品，如蠶豆、油飯等。
蔬菜類	經煮軟的蔬菜或菜泥，如：菠菜、茼蒿。	不易咀嚼的蔬菜，如：芹菜、竹筍、空心菜梗及芥藍菜。
水果類	所有果汁、果泥、罐裝及軟質去皮去籽之水果	不易消化的水果，如：蕃石榴、鳳梨、水梨
油脂與堅果種子類	均可使用，如：植物油、堅果粉。	無

新泰綜合醫院關心您

諮詢電話 02-29962121

制定日期:113/08/12