

## 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、蛋類、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：

1. 衛生福利部國民健康署(2021)。溫和飲食。  
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7176>
2. 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。

### 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

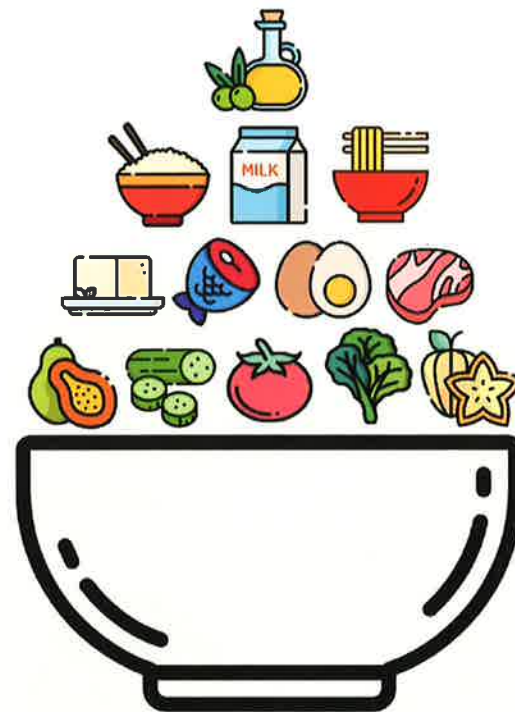
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

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

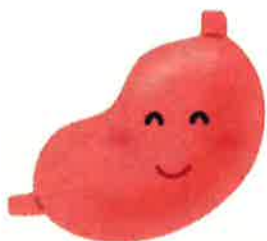
## 溫和飲食



 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 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。

