

# 低渣飲食



地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-615011

網址：edah@edah.org.tw



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-3-0021 (2)

20X20cm · 2016.03印製 2016.02修訂

 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 低渣飲食

### 一般原則

1. 以均衡飲食為基礎，避免攝取會在腸道留下多量殘渣之食物。
2. 食物應選擇嫩肉，精緻的五穀根莖類、過濾的果汁、蔬菜汁，或煮熟的低纖維蔬菜、水果。避免刺激性及會產氣(引起脹氣)的食物。牛奶及奶製品應忌食。
3. 儘量採用可以使食物質軟的烹調方式(如：肉類先裹上蛋汁或太白粉後再烹調)，避免油炸、油煎。
4. 可適量的增加水分攝取，以防止便秘發生。
5. 使用此種飲食應視情況補充礦物質及維生素。此種飲食只是治療過程的一個階段，應視患者的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並漸次增加纖維的量以達到正常標準。



## 食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
肉、魚類	去皮、無筋的嫩肉，如：絞碎、剝碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等	未去皮、筋之肉、魚類及油炸、油煎的肉、魚類。雞脆、鴨脆、牛筋。
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類。	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆乾、豆花等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。
五穀根莖類	精緻的穀類及其製品，如：米飯、麵條、吐司等。	全穀類及其製品如：綠豆、紅豆、米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。根莖類食品，如：甘薯、芋頭等。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁。菇類。嫩的葉菜類。去皮子的成熟瓜類。	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等蔬菜的梗、莖及老葉。未烹調的蔬菜
水果類	各種過濾果汁。纖維含量少且去皮、子水果，如：木瓜、哈密瓜、釋迦、新世界梨、蓮霧、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、龍眼、香蕉等。罐頭水果。	未過濾果汁及含高纖維的水果。棗子、黑棗、蕃石榴等。
油脂類	各種植物油、動物油及其製品。	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁、栗子等。
點心類	清蛋糕、餅乾。	加水果、核果、椰子粉、芝麻及忌食食物做成的餅乾、蛋糕及派。油膩過甜的點心，如：沙其馬、綠豆糕、八寶飯等。

