編印單位：DON-4-內 051
制定日期：101 年 02 月 01 日
校閱日期：113 年 03 月 31 日第 8 版

軟質飲食衛教指導

1. 適用對象：急性感染期、提供腸胃道不適、手術後、牙齒疾患，咀嚼能力較差、虛弱者。
2. 以普通飲食為基礎，食物質地柔軟，易於咀嚼，易於消化，且不含粗糙纖維，口味溫和，營養均衡的食物。
3. 儘量採用使食物質軟的烹調方式（如清燉），避免油炸、油煎等。
4. 飲食應以清淡為原則，避免調味過重、刺激性強的食物。
5. 食物選擇：

食物類別	可　　食	忌　　食
奶類及其製品	各式奶類及其製品。	無
肉、魚、蛋類	去皮、筋的嫩肉。	過老或含筋的肉類、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、豆花等。	無
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；蔬菜的梗部、莖部和老葉。
水果類	去皮、去子的水果，如木瓜、葡萄、香蕉、新鮮果汁。	含皮、子、粗纖維多的水果，如蕃石榴、鳳梨。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如麵條、稀飯、冬粉等。	太粗硬的米飯。
油脂類	均可。	無
其他	咖啡、素膠凍、花生醬、果醬、糖、蜜及各種溫和的調味品	各種油炸食品、強烈的調味品及刺激性食品、過甜的食物、油膩的糕餅

參考文獻：

吳麗彬、周繡玲(2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*（七版，336），台北市：華杏。

蕭清娟(2016)·疾病營養·於謝明哲總校閱，*實用營養學*(七版，13-9~13-10)·台中:華格那。