



# 全流質飲食

定義：將煮熟的食物放入果汁機或調理機攪拌成流質的液體食物，不須咀嚼即可吞嚥進食。

品項	可食用 	避免食用 
乳品類	<p>脫、低脂奶 低熱量優格 低熱量優酪乳</p> 	<p>含果粒的優酪乳、優格 含糖、全脂乳品： 全脂奶、調味乳</p> 
全穀雜糧類	<p>即溶穀物粉末 稀釋的南瓜泥 或馬鈴薯泥</p> 	<p>含顆粒的湯品，如玉米濃湯 產氣性的食物：地瓜、紅豆等 高熱量湯品，如米漿、奶油濃湯等</p>
豆魚蛋肉類	<p>蒸蛋 豆漿、豆花 肉泥（魚肉、雞肉、豬里肌）</p> 	<p>生蛋 濃湯或含油、含酒的肉湯</p>
蔬菜類	<p>蔬菜泥</p> 	<p>粗纖維的蔬菜，如芹菜、竹筍等蔬菜的梗、莖部 產氣性食物：  </p>
水果類	<p>去皮去籽的水果泥</p>	<p>含皮、籽、纖維多的水果，如番石榴、鳳梨、蘋果等</p>
其他	<p>無刺激性食物或調味料</p>	<p>刺激性的食物或調味料 高熱量食物： 布丁、芝麻糊等</p> 
水份	<p>白開水</p> 	<p>冰水及含酒精、氣泡、咖啡因飲料</p> 

- 備註：1.小口飲用、每口約 5~10 cc，慢慢增加總量，不可單次大量飲用。  
2.可使用吸管或小湯匙來控制份量和數度。  
3.注意每天補充水份，以避免脫水（可隨身攜帶水壺）。  
4.若感到全身無力，可少量補充含糖食物（如糖果、果汁）。  
5.禁止大口吞嚥，以避免發生嘔吐或脹氣的情形。