

清流質飲食



品項	可食用 	避免食用 
乳品類	無	乳品及相關製品如優酪乳、乳酸飲料等
全穀雜糧類	無渣清米湯	米漿、即溶穀類或粉末等含渣主食
豆魚蛋肉類	無油、無渣清湯	含油含渣肉湯或濃湯或 
蔬菜類	無油、無渣蔬菜湯	含油含渣蔬菜湯或精力湯
水果類	無渣純果汁 (不加糖、1:1 加水稀釋)	含渣果汁
其 他	清流質商業配方	刺激性飲品或調味料
水 份	白開水  綜合維生素發泡錠 運動飲料 (1:1 加水稀釋)	含酒精飲料 氣泡飲料如汽水 含咖啡因飲料如茶飲等 

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。