



# 軟質飲食

定義：質地軟、易消化且不含粗纖維或結締組織的**固體食物**，烹調方式避免油煎、炸及烤太硬，需咀嚼至糜爛才吞食。

品項	可食用	避免食用
乳品類	脫、低脂奶 低熱量優格或優酪乳 低脂原味起司 	含糖、全脂乳品：全脂奶、調味乳、等 
全穀雜糧類	軟乾飯、粳條、麵條、米粉等 去籽去皮的南瓜或馬鈴薯 麵包、饅頭等	糙米、全穀類製品等 產氣性的食物，如地瓜 高熱量的食物如泡麵、蛋糕等 
豆魚蛋肉類	蒸蛋 豆漿、豆花、嫩豆腐 去皮的雞、豬、羊、牛瘦肉絲 	濃湯 烹調太硬的肉類 加工製品、罐頭等 
蔬菜類	瓜類、嫩葉等 	粗纖維的蔬菜，如芹菜等 蔬菜的梗、莖部 產氣性食物，如洋蔥等 
水果類	軟質水果 	含皮、籽、纖維多的水果，如番石榴、蘋果等 
其他	無刺激性食物或調味料	刺激性的食物或調味料 油炸、堅硬食物如花生糖、麻花捲等 
水份	白開水 	冰水 氣泡飲料如汽水 

備註：

1. 攝取半流質飲食無不舒服的情形，可逐漸進展至軟質飲食。
2. 飲食由少量開始，等身體適應後再逐漸增加份量。
3. 使用飯碗控制每次進食量，每次以 1/2 碗為原則。
4. 細嚼慢嚥，每餐進食時間約 20~30 分鐘。
5. 注意每天補充水分，可隨身攜帶水壺，避免脫水。
6. 需攝取足夠的高蛋白質食物（豆魚蛋肉類）。
7. 每天補充綜合維生素及礦物質補充劑。