低熱量均衡飲食

定義：在限制卡路里的情況下，每日從六大類食物均衡攝取身體需要的營養素，但仍避免高脂、過鹹、過於辛辣或刺激的食物。

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、冰淇淋等
全穀雜糧類	乾飯、糙米、全穀類製品、粄條、麵條、米粉、南瓜、馬鈴薯、全麥麵包、饅頭等	高熱量食物
豆魚蛋肉類	蛋 豆漿、嫩豆腐 魚肉、海鮮等 去皮的雞肉、豬、羊、牛瘦肉	濃湯或含油肉湯 高脂肉類如五花肉、豬腳、牛腩等 加工製品如肉鬆、火鍋餃、罐頭等
蔬菜類		油炸蔬菜、罐頭蔬菜
水果類		高熱量水果如果醬、水果罐頭等
其　他	刺激性較低 的調味料或香料	高熱量的調味料如蜂蜜、糖醋醬、芝麻醬、沙茶醬等
水　份	白開水	冰水 含酒精飲料 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.用餐時感到胃脹就停止用餐，避免進食時間過長或吃到吐。

5.細嚼慢嚥，每餐進食時間約 20～30 分鐘。

6.餐與餐中間以一份水果代替點心。

7.避免吃體積小、熱量高的食物。

8.注意每天補充水分，可隨身攜帶水壺，避免脫水。

9.需攝取足夠的高蛋白質食物（豆魚蛋肉類）。

10.每天補充綜合維生素及礦物質補充劑。

健仁醫院護理部營養組 107.12 制
111.11 第一修