



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、粿條、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.使用飯碗控制每次進食量，每次以 1/2 碗為原則。

- 2.避免進食時間過長或吃到胃脹。
- 3.細嚼慢嚥，每餐進食時間約 20~30 分鐘。
- 4.餐與餐中間以一份水果代替點心。
- 5.避免吃體積小、熱量高的食物。
- 6.注意每天補充水分。
- 7.需攝取足夠的高蛋白質食物（豆魚蛋肉類）。

護理部-營養組 107/12/17 制定
109/05、111/06、113/06 修