

## ※消化性潰瘍－溫和飲食

### 注意事項——

1. 吃飯要定時定量。
2. 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
3. 少量多餐。除三餐外，並於上、下午、睡前各加一次點心。
4. 食用溫和飲食。
5. 每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物，以獲得均衡的營養，不要純吃澱粉含量高的食物。
6. 不抽菸、不喝酒。
7. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。

### 什麼是溫和飲食——

所謂溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維質，易於消化且具有足夠營養的飲食。

### 無刺激性——

不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織受到損傷的食物。

### 低纖維質——

纖維質大都來自植物性的食物，在人體中不易被消化吸收，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中的粗組織等，這些比較粗糙的物質，容易使胃腸受損，應該避免攝食。但若口腔、牙齒健全的人，能夠充分咀嚼食物，並與唾液完全混合，則並不需要完全限制不吃。

### 易於消化——

除了纖維質不易消化外，一些動物的筋和膠也不易消化。烹調方法 也很重要，蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。煎、烤及油炸的食物較不易消化。

### \*以下列出消化性潰瘍需使用之溫和飲食——

食物種類	可食	忌食
奶類	鮮奶、全脂奶粉、脫脂奶粉及其製品(不加糖奶類及其製品)。	飲用牛奶易腹瀉者宜禁食牛奶或將牛奶稀釋後少量飲用或選用低乳糖牛奶。
肉類	不含筋的嫩肉，如雞肉、鴨肉、魚、豬肉、牛肉、海產及內臟類、蛋類。	含筋且過老的肉類如牛筋、蹄筋等。

豆類	經加工之豆製品，如豆漿、豆腐、豆干、豆花等。	未加工之豆類如紅豆、綠豆、蠶豆等。
蔬菜類	各類蔬菜的嫩葉及瓜類，如菠菜、小白菜、小黃瓜、冬瓜等。	各種蔬菜的梗部、莖部、老葉、如竹筍、芹菜等。
水果類	去皮、去子的成熟水果及果汁，如木瓜、蘋果、香蕉等。	含皮、子、粗纖維多、酸度強的水果如蕃石榴、鳳梨、檸檬、葡萄。
主食類	精緻五穀類及其製品，如白飯、麵條、饅頭、麵包等。	全麥、糙米、糯米及其製品，如全麥麵包、年糕等。
油脂類	過量的油脂（3湯匙／天）以植物油為佳。	過量的油脂。
調味品	適量的鹽、醬油、味精、糖等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩等。
點心類	蘇打餅乾。	甜點，甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心。
其他	無糖果凍。	太甜的食物：如糖果、汽水、可樂、果汁、罐頭、濃肉汁：如雞湯、排骨湯（不宜單獨當點心，須與其他食物如飯、麵一起食用）油炸食物、乾果類：腰果、核桃、咖啡、濃茶、煙、酒。