

## 流質飲食原則

### 一、清流質飲食

1. 只供應不刺激消化過程的液體，如米湯、過濾果汁、糖水、蜂蜜水、運動飲料、無油清湯等完全無渣的食物。
2. 此飲食所含營養素不足，僅供應水份、電解質及少許熱量，只能短期使用，不宜超過 48 小時。

### 二、全流質飲食

1. 包括所有在室溫下呈液體狀態的食物，如牛奶、豆漿、麥粉、果汁等。
2. 固體食物如肉類、蛋、蔬菜等經剁碎後與主食類煮成半流體狀態，再經果汁機打細成糊狀質地供應。

### 三、半流質飲食

1. 將固體食物剁碎、絞碎後加入湯汁煮爛，調整成稍加咀嚼即可吞嚥之食物。
2. 粥、麥片、麵、板條等主食，加入絞碎的瘦肉、魚肉、雞肉、豆腐、蛋，再將蔬菜切成細碎，添加植物油及調味烹調而成。
3. 避免較老或含筋的肉類，粗糙的蔬果、豆類或油炸的食物。

### 四、冷流質

1. 將全/半流的食物經過低溫保存成冰冷的流質食物，或入口易化為液體的食物，如冰豆漿、冷牛奶、汽水、冰淇淋、布丁、果汁。
2. 不供給過酸的果汁。
3. 此飲食所含營養素不足，不宜長期食用。