

溫和飲食原則

- 一、少量多餐，定時定量，放慢進食速度，可於餐間增加點心。
- 二、給予易消化且含低纖維的食物：
 1. 如嫩葉類、水分多的瓜類及蔬菜(冬瓜、大黃瓜、白蘿蔔)。
 2. 避免高纖維質食物，如穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、纖維多的蔬菜如竹筍、芹菜。
 3. 避免年糕、粽子等不易消化的糯米類製品。
- 三、避免煎、烤及油炸的食物，宜選用蒸、煮、燉的烹調方式。
- 四、避免刺激性的食物，如咖啡、酒、濃茶、辣椒、生蒜、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬。
- 五、此種飲食只是治療過程的一個階段，應視病人的情況補充足夠的熱量及蛋白質。

食物選擇表

食物種類	可食	不可食
全穀雜糧類	精緻的主食：米飯、白麵條、白饅頭、白吐司、純米米粉、冬粉	1.全穀類及其製品：米糠、糙米、麥麩、燕麥、紅豆、綠豆、全麥麵包、雜糧堅果麵包 2.根莖類：玉米、地瓜、芋頭 3.難消化的主食：糯米及其製品
豆魚蛋肉類	1.加工後的豆製品：豆漿、豆腐、豆干、豆花 2.魚、海鮮 3.蛋：雞蛋、鴨蛋 3.肉：嫩而無筋的瘦肉(雞、鴨、豬、牛、羊)	1.未加工的豆類：黃豆、黑豆、毛豆 2.煎蛋、烹調過久的硬蛋 3.肉：過老或含筋的肉類(牛筋、蹄筋)
蔬菜類	1.各種過濾蔬菜汁 2.去皮、去籽含水量多的瓜類蔬菜及嫩葉：冬瓜、大黃瓜、菠菜葉	1.粗纖維多的蔬菜：竹筍、芹菜、金針菇 2.蔬菜的梗、莖、未烹調的蔬菜
水果類	去皮、去籽的水果或果汁： 木瓜、楊桃	含皮、籽、粗纖維多的水果： 芭樂、草莓、香蕉
乳品類	不加糖奶類及其製品	調味乳、煉乳及加糖奶製品
油脂與堅果種子類	植物性烹調用油	堅果類：花生、芝麻、腰果、核桃、杏仁
其他	適量的調味料(鹽、醬油)	1.刺激性食物及調味：咖啡、酒、濃茶、辣椒、生蒜、芥末、咖喱、胡椒、沙茶醬 2.滷肉汁 3.烤炸的食物