

# 軟質飲食



阮綜合醫院  
阮綜合醫療社團法人  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2022/02 製訂

## ◆ 目的

使咀嚼固體食物稍有困難者仍可經由口腔進食，獲得足夠的營養素

## ◆ 適用對象

1. 咀嚼、吞嚥固體食物困難之病患
2. 胃腸消化功能復原期之患者

## ◆ 飲食原則

1. 三餐營養素的供給與普通飲食相同，以六大類食物供應
2. 食物選擇以質地細軟、粗纖維含量低且易咀嚼消化的食材為原則
3. 烹調方式避免油炸或烤製



每日飲食指南

應避免之食物



過老或含筋的肉類



粗纖維過多的蔬果



油炸食物



乾豆類、堅果類



可選擇之食物



牛奶果汁



豆漿

稀飯



軟爛麵條

餅乾

(泡水/牛奶)



豆花布丁



海綿蛋糕



碎肉/蒸蛋

