

# 半流質飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2012年10月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

2021年10月高雄榮總營養室修正

## 定義

半流質飲食是將固體食物經由剁碎、絞細等機械方式處理，加入稀飯、麵條、飲料或湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。如有需要，可長期使用。

## 目的

使吞嚥或咀嚼固體食物稍有困難的病患，仍能經由口腔進食得到足夠的營養。

## 適用症狀

1. 無牙或咀嚼、吞嚥稍有困難時。
2. 胃炎、消化不良。
3. 急性熱病期。

## 一般原則

1. 少量多餐，採均衡飲食。食物的選擇以質地細、易消化為原則。避免使用過老或含筋的肉類、粗糙的蔬菜、水果、堅果、豆類及油炸食物。
2. 為增進病患之食慾，宜注意飲食的色、香、味及烹調方式之變化，以減少單調感及油膩感。

## 食譜舉例

時間 飲食 種類	7:00 早餐	9:00 早點	11:00 午餐	15:00 午點	17:00 晚餐	19:00 晚點
半流質	瓜仔肉粥	豆漿	香菇雞肉粥	綠豆沙牛奶	蝦仁滑蛋粥	五穀漿

參考資料：臨床營養工作手冊，行政院衛生署，95年12月

老人營養餐食手冊，行政院衛生署，97年03月