

# 半流質飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

## 定 義

半流質飲食是將固體食物經由剝碎、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。

## 供應型態

1. 若無特殊限制，本室供應的普通半流質飲食有早餐、早點、午餐、午點、晚餐、晚點等六餐，其營養成份如下：

蛋白質	脂 肪	醣 類	熱 量
80~85 公克	65~70 公克	240~250 公克	2000 大卡

2. 視病情需要尚有高蛋白高熱量 (C:N=100~150:1)、低蛋白、糖尿病、低鹽、素食、低普林、限水等多種半流質供應。

## 食譜舉例

飲食 種類 \ 餐次	早餐	早點	午餐	下午點	晚餐	晚點
半流質飲食	肉鬆蛋花粥	益力壯經典	蕃茄鮪魚粥 果汁	薏仁湯	芋頭雞肉粥 果汁	甜安素

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

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，

若有身體不適的情況發生，請您盡就醫，以免延誤病情！