

低渣飲食選擇_超商篇

撰文:高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師

現今的便利超商如雨後春筍四處林立、隨處可見，因此在這要告訴大家超商中哪些產品屬於低渣飲食，希望藉此機會提供執行大腸鏡檢查前的各位有更多的飲食選擇。

食物種類						
肉、魚、蛋類	 茶葉蛋(避免選擇滷製過久的滷蛋)	 水煮蛋	 溫泉蛋	 水煮鮭魚片	 原味雞胸肉	 蟹味棒
主食類	 白飯	 冬粉	 白土司(請不要選擇鮮奶土司)			
點心類	 旺仔小饅頭	 營養口糧	 甜愛玉	 能量果凍飲	 蜂蜜蛋糕	

★能量果凍飲請勿選擇補充膳食纖維的款式

