

## 低渣食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
全穀雜糧類	所有精製五穀類及其製品，如白米飯(稀飯)、麵條、土司、饅頭、冬粉、炊粉、粉圓、西谷米等	全穀類及其製品如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。根莖類食品，如：甘薯、芋頭、紅豆、綠豆、薏仁等
肉、魚類	去皮去筋的肉、魚	未去皮、筋之肉魚類及油炸、油煎的肉、魚類，雞肫、鴨肫、牛筋等
黃豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆腐、豆干等	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆、黑豆、黃豆粉。
蛋類	除油炸、煎外其他各種烹調法製作之各類蛋類，如：蒸蛋、蛋花湯	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
蔬菜類	各種過濾的蔬菜汁，去皮、去籽的成熟瓜類如：冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、胡瓜，嫩的葉菜類等。	粗纖維多的蔬菜如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗、莖及老葉、未烹調的蔬菜及容易產氣蔬菜，如：高麗菜、青(白)花菜、韭菜、洋蔥、青椒等。
水果類	各種過濾果汁或纖維量少且去皮、籽的水果如：木瓜、香蕉、西瓜、香瓜等。	未過濾果汁及高纖維的水果，如：黑棗、蕃石榴等。
油脂類	除了椰子油、棕櫚油之外的植物油，以清淡為主。	堅果類如：花生、核桃、瓜子、腰果、杏仁、芝麻等。
點心類	清蛋糕、餅乾	加水果、乾果的蛋糕及派，油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等、油膩調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞。

如您對低渣食物選擇表

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_