

半(全)流質飲食

定義

「半流質飲食」是將固體食物經由剁碎、絞細等方式處理後，製做成稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。食材來自於六大類食物，包括全穀雜糧、乳品、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、油脂類，營養均衡，可長期食用。

「全流質飲食」是一種在室溫下為液態的食物，可由半流質飲食經攪打後製成，不需咀嚼即可吞嚥之飲食，營養均衡，可長期食用。

目的

使咀嚼、吞嚥有困難的病患，得到足夠均衡的營養。

適用對象

1. 咀嚼、吞嚥困難者，如：面骨裂損、口腔、面、頸、頭部手術者、食道狹窄、無牙者。
2. 術後飲食進展之過渡期者。

一般飲食原則

1. 食物選擇以質地細、易消化為原則，提供足夠均衡的營養素。
2. 少量多餐，達熱量及蛋白質需求量。
3. 食物製備需經果汁機攪打，需注意製備環境的清潔衛生、製備流程控制，避免交叉污染。
4. 此種飲食因質地關係，變化性少，如需長期食用，可改變食物的風味與調味，以增加變化性。
5. 食用者應定期量測體重(每週至少1次)，避免體重減輕。
6. 用於半/全流質飲食三正餐，可提供1400-1500大卡的熱量，三天飲食食譜如表一。於三正餐間，需再提供2-3份點心，150-200大卡/份，如表二，就能達到足夠的熱量及營養素。

表一、流質飲食三日食譜範例

	早餐	午餐	晚餐
第一天	雞蛋絞肉粥	南瓜雞肉粥	叻仔魚絞肉粥
	豬絞肉：35 公克 雞蛋：1 顆 粥：380 公克 青菜：50 公克 油：10 公克	雞絞肉：70 公克 南瓜：100 公克 粥：250 公克 青菜：50 公克 油：10 公克 水果：木瓜(120 公克)	叻仔魚：60 公克 豬絞肉：35 公克 粥：380 公克 青菜：50 公克 油：10 公克 水果：蘋果(125 公克)
第二天	豆皮雞肉粥	蕃茄魚片粥	芋頭絞肉粥
	雞絞肉：35 公克 豆皮：30 公克 粥：380 公克 青菜：50 公克 油：10 公克	鯛魚片：70 公克 蕃茄：30 公克 粥：380 公克 青菜：20 公克 油：10 公克 水果：葡萄(130 公克)	豬絞肉：70 公克 芋頭丁：30 公克 粥：250 公克 青菜：50 公克 油：10 公克 水果：香蕉(70 公克)
第三天	雞蛋叻仔魚粥	豆腐絞肉粥	蘿蔔雞肉粥
	叻仔魚：60 公克 雞蛋：1 顆 粥：380 公克 青菜：50 公克 油：10 公克	豬絞肉：35 公克 豆腐：40 公克 粥：380 公克 青菜：50 公克 油：10 公克 水果：奇異果(115 公克)	雞絞肉：70 公克 白蘿蔔：30 公克 紅蘿蔔：20 公克 粥：380 公克 油：10 公克 水果：草莓(160 公克)

一日營養素供應量				
營養素	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量(大卡)
	60	60	165	1440

- 可依患者病情狀況，調整為低鈉、低油、低蛋白、糖尿病、低渣等飲食內容。
- 注意事項：每天應有 2 份水果及 30 公克植物油，才能達到均衡飲食之目的。

表二、點心食譜範例

品名	材料	營養成份			熱量 (大卡)	簡易作法
		蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)		
芝麻糊	黑芝麻粉 40 公克 牛奶 120 毫升	10	25	15	360	1. 黑芝麻粉添加於牛奶充分攪拌均勻後，即可。 (濃稠度可自行微調加水)
南瓜濃湯	南瓜 125 公克 鮮奶 50 毫升 雞蛋 1 顆 洋蔥 30 公克 油 5 公克	12	10	25	240	1. 南瓜去皮切丁，洋蔥切丁。 2. 鍋中倒油，將南瓜、洋蔥炒軟。 3. 加進鮮奶小火燜煮並調味。 4. 煮到全部食材都軟化，加入高湯。 5. 最後打入蛋花，即完成。 (濃稠度可自行微調加水)
酪梨牛奶	酪梨 120 公克 牛奶 240 毫升	8	23	12	285	1. 酪梨切塊。 2. 將酪梨與牛奶放入果汁機攪打即完成。
布丁	雞蛋 1 顆 牛奶 120 毫升 砂糖少許	11	9	12	150	1. 將牛奶與砂糖加熱攪拌至糖溶化，勿過熱。 2. 將雞蛋，攪拌均勻。倒入前一步驟的牛奶，拌勻後過篩。 3. 放入電鍋，蒸至固態，待冷卻放冷藏 4 小時以上即可食用。
南瓜蒸蛋	南瓜 85 公克 雞蛋 1 顆 牛奶 50 毫升 油 5 公克	11	12	18	230	1. 南瓜切塊，蒸熟後壓成泥狀。 2. 加入打散的蛋液中拌勻。 3. 再加鮮奶拌勻並加水調味。 4. 放入電鍋中蒸熟即可。
餛飩湯	餛飩 10 顆	13	10	21	226	1. 鍋中水滾後放入餛飩。 2. 餛飩浮起煮熟後，調味即可。

➤ 備註：

1. 可視個人需求與情況調整食材比例。
2. 調整稠度的食材：
 - 1) 五穀粉、麥粉、杏仁粉、蓮藕粉、太白粉、洋菜粉、吉利丁。
 - 2) 商業配方增稠劑：快凝寶、三多增稠配方。
3. 有乳糖不耐症者，牛奶可改以豆漿取代。