

低渣食物選擇表

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
肉、魚類	去皮、去筋的肉類： 絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚家畜、禽(去皮)等。如：魚肉、豬里肌、雞胸肉、雞腿肉等。	含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚類；雞肫、鴨肫、牛筋等。油脂成份高的肉類：如：動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等。
蛋類	除油炸、煎外，其它各種烹調法製作之各種蛋類。如：蒸蛋、蛋花湯	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆干、豆包、烤麩、麵腸、干絲等。	油炸過的豆製品：油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包及未加工的豆類，如：毛豆、黃豆、黑豆、黃豆粉。
主食類	五穀類： 精緻的五穀類及其製品，如白米(乾飯、稀飯)、麵條、麥粉、饅頭、吐司、米粉、冬粉、西谷米、粉圓、餃子皮、餛飩皮、蘇打餅乾、馬鈴薯等。	全穀類及其製品： 米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥黑麵包、麩皮麵包等。 根莖類食物： 玉米、芋頭、地瓜、山藥、薏仁、蓮子、紅豆、綠豆等。
蔬菜類	各種【已過濾】蔬菜汁。 嫩的葉菜類。 去皮、籽的嫩瓜類。	纖維較粗的蔬菜： 蔬菜的梗莖及老葉等，如芹菜、竹筍、牛蒡。 生的蔬菜或容易產氣的食物 高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、青椒、洋蔥、蘆筍
水果類	各種【已過濾】果汁，纖維含量少且去除皮、籽水果，如： 木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、梨子、蓮霧、蘋果、哈密瓜、西瓜、香瓜等	【未過濾】果汁及含高纖維的水果如：鳳梨、奇異果、番石榴、棗子、柿子、釋迦、楊桃等。 加果粒之果醬，蜜餞等。
油脂類	各種植物油、除了椰子油、棕櫚油但應避免過於油膩，以清淡為主。	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁、芝麻等。
點心類	清蛋糕、海綿蛋糕。	加水果及堅果類製成的蛋糕與派。 油炸的點心，如沙其瑪、酥餅等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒、咖哩、油膩調味太重的湯。

- 諮詢專線：2737-2181 分機：8325 轉331/ 332
- 健康管理中心105/12/12制定
- PFS-4800-004

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮