

每日飲食指南



每日飲食指南

類別	份量	份量單位說明
全穀根莖類	1.5-4 碗	每碗：飯 1 碗(200 公克)； 或中型饅頭 1 個； 或薄片土司 4 片。
低脂乳品類	1.5-2 杯	每杯：牛奶 1 杯(240 c.c.)； 或發酵乳 1 杯(240 c.c.)； 或乳酪 2 片(約 45 公克)
豆魚肉蛋類	3-8 份	每份：肉或家禽或魚類 1 兩(約 35 公克)； 或嫩豆腐 1 塊(140 公克)； 或清豆漿 1 杯(260 c.c.)； 或蛋 1 個。
蔬菜類	3-5 碟	每碟：蔬菜 3 兩(約 100 公克)。
水果類	2-4 個	每個：中型橘子 1 個(約 100 公克)； 或葡萄 10 個。
油脂與 堅果種子類	油脂 3-7 茶匙 堅果種子類 1 份	每茶匙：油 1 茶匙 (5 公克)。

國民飲食指標

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依『每日飲食指南』之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳品。

2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管

熱量攝取多餘熱量消耗，會使體內囤積過多的脂肪，使慢性疾病風險增高。瞭解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在 18.5~23.9)。健康體重目標值= $[\text{身高(公分)}/100] \times [\text{身高(公分)}/100] \times 22$ 。

3. 維持健康多活動，每日至少 30 分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少 30 分鐘。

4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必須營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

5. 全穀根莖當主食，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與高脂高糖的食物，相同份量就會涉入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充份攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

個人飲食任意加大份量，容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯(每杯酒精 10 公克)，男性不宜超過 2 杯。但懷孕期間絕對不可以飲酒。

I 依食物質地不同而分類的飲食

一、普通飲食 (Normal Diet)

特性：

本飲食是符合一般成年人營養需求的均衡飲食，每日從六大類食物均衡地提供身體所需的各種營養素，無任何限制，但仍避免辛辣、過鹹、過於刺激的食物。

適用者：

一般成年人。

飲食原則：

- (1) 本飲食每日供應三餐，主食可選擇稀飯、乾飯、麵條、饅頭。早餐分為中式或西式，中式以稀飯為主，西式則提供吐司。
- (2) 餐次：一天供應三正餐，加一晚點，午餐另供應一份水果。
- (3) 熱量及三大營養素如下表

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1920	82(17%)	64(30%)	254(53%)

(4) 一日食譜範例：

中式早餐	·稀飯 ·香菇肉燥 ·花生麵筋 ·炒芥藍菜	午餐	·乾飯 ·京醬肉絲 ·洋蔥炒蛋 ·炒白花菜 ·紫菜湯 ·水果 1 份	晚餐	·乾飯 ·咖哩雞丁 ·魚香肉絲 ·炒大陸妹 ·養生湯
				晚點	·麥片 1 包

二、軟質飲食 (Soft Diet)

特性：

本飲食符合一般成年人營養需求的飲食，每日從六大類食物均衡地提供身體所需的各種營養素，製成質地柔軟的食物。食物選擇與製作會避免質地堅硬、粗纖維及結締組織過多的食物，提供質軟且易於咀嚼消化的餐點。

適用者：

適合咀嚼不便及疾病復原期的病人。

飲食原則：

- (1) 本飲食每日供應三餐，主食可選擇稀飯、乾飯、麵條、饅頭。早餐分為中式或西式，中式以稀飯為主，西式則提供吐司。
- (2) 餐次：一天供應三正餐，加一晚點，午餐另供應一份水果。
- (3) 熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1920	82(17%)	64(30%)	254(53%)

(4)一日食譜範例：

中式早餐	·稀飯 ·香菇肉燥 ·花生麵筋 ·炒小白菜	午餐	·軟飯 ·粉蒸肉 ·木耳涼薯 ·炒絲瓜 ·紫菜湯 ·軟質水果 1 份	晚餐	·軟飯 ·清蒸白旗魚 ·馬鈴薯絞肉 ·炒菠菜 ·養生湯
				晚點	·麥片 1 包

三、切碎飲食 (Ground Diet)

特性：

本飲食符合一般成年人營養需求，每日均衡提供六大類食物，以供身體所需，並製成質地細碎柔軟助於咀嚼。

適用者：

適合咀嚼困難，沒有牙齒，下顎破裂，口腔或頭部手術者。

飲食原則：

- (1) 食物製作均予以剁碎或切細，使易於咀嚼與吞嚥。
- (2) 餐次：一天供應三正餐，加一晚點，午餐供應一份果汁。主食可選擇稀飯、乾飯、麵條、饅頭。早餐分為中式或西式，中式主食以稀飯為主，西式主食則提供吐司。
- (3) 熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1920	82(17%)	64(30%)	254(53%)

- (4) 可配合患者病情需求，調整營養素及熱量，如低鈉、低渣、低油、低蛋白、糖尿病、限熱量、素食…等。

(5) 一日食譜範例：

中式早餐	·稀飯 ·香菇肉燥 ·花生麵筋 ·炒小白菜	午餐	·軟飯 ·京醬肉絲 ·紅蘿蔔末蒸蛋 ·炒青江菜 ·紫菜湯 ·果汁或果泥 1 份	晚餐	·軟飯 ·咖哩雞丁 ·紅燒豆腐 ·炒大陸妹 ·養生湯
				晚點	·麥片 1 包

四、半流飲食 (Semiliquid Diet)

特性：

本飲食可符合一般成年人營養需求，使咀嚼固體食物有困難的病人得以進食，並得到足夠的營養。將食物先經由剁碎、絞細等方式處理後，再烹煮成柔軟、不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。

適用者：

適合無牙或咀嚼有困難者，胃炎、消化不良及急性感染期復原之病人。

飲食原則：

- (1) 本飲食主食以稀飯、麵條為主，輪換供應，搭配瘦絞肉、雞絞肉、魚肉與蔬菜等食材，並配合點心，如：餛飩湯、薏仁湯、蒸蛋、麥片等；可供應足夠的熱量與營養素。
- (2) 一天供應三正餐、三點心，午餐提供果汁，以達足夠熱量與營養素。
- (3) 熱量及三大營養素如下表

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1710	69(16%)	48(25%)	250(58%)

- (4) 可配合患者病情需求，調整營養素及熱量，如低鈉、低渣、低油、低蛋白、糖尿病、限熱量...等。
- (5) 一日食譜範例：

早餐	雞肉蛋花粥	午餐	鯛魚青菜麵條 果汁或果泥 1 份	晚餐	香菇芋頭肉粥
早點	餛飩湯	午點	綠豆湯	晚點	低脂牛奶 1 盒 麥片 1 份

五、全流質飲食 (Full Liquid Diet)

特性：

全流質飲食是由質地柔軟、易消化的食物製備成半流質後，經均質機打碎之流體食物。本飲食不需咀嚼即可吞嚥。

適用者：

咀嚼、吞嚥困難、食道狹窄、顏面骨損傷、口腔和頭頸部手術、或腸胃不適等病人。

飲食原則：

- (1)本飲食在室溫下為濃稠液態食物。
- (2)一天供應三正餐、三點心，午餐提供果汁，以達足夠熱量與營養素。
- (3)適合由口進食者，考慮口味變化，可長期食用。
- (4)本飲食不適用管灌。
- (5)熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1710	69(16%)	48(25%)	250(58%)

- (6)可配合患者病情需求，調整營養素及熱量，如低鈉、低渣、低油、低蛋白、糖尿病、限熱量...等。

- (7)一日食譜範例：

早 餐	雞肉蛋花粥	午 餐	鯛魚青菜麵條 果汁或果泥 1 份	晚 餐	香菇芋頭肉粥
早 點	地瓜湯	午 點	薏仁漿	晚 點	低脂牛奶 1 盒 麥片 1 份

六、冷流飲食 (Cold Liquid Diet)

特性：

同全流質飲食，是由質地細、易消化的食物製備而成，並經果汁機打碎之流體食物，且於常溫下為冷的液體食物。

適用者：

口腔潰爛、口腔手術及扁桃腺切除病人。

飲食原則：

- (1) 本飲食不提供紅色的、有刺激性的食物與飲料，以避免食物混淆出血及刺激傷口。
- (2) 本飲食製做完成後，在室溫或體溫下為濃稠液態食物，不可用於灌食的病人。
- (3) 餐次：以少量多餐的供應方式，一天供應三正餐加三點心，以供應足夠的熱量與營養素，午餐附果汁或果泥一份。

- (4) 熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1710	69(16%)	48(25%)	250(58%)

- (5) 可配合患者病情需求，調整營養素及熱量，如低鈉、低渣、低油、低蛋白、糖尿病、限熱量...等。

- (6) 一日食譜範例：

早餐	雞肉蛋花粥	午餐	鯛魚青菜麵條 果汁 1 份	晚餐	香菇芋頭肉粥
早點	綠豆仁湯	午點	薏仁漿	晚點	低脂牛奶 1 盒 麥片 1 份

七、清流 (Clear Liquid Diet)

特性：

本飲食供應不含渣滓的清液體食物，如：稀的米湯、無油肉湯、無渣蔬菜清湯、過濾果汁等；忌牛奶與易產氣的飲料。本飲食只提供水分為主、含少量醣類和礦物質，每天提供熱量小於 500 大卡，不建議使用超過 2 天以上，應使病人儘早進展到正常飲食。

適用者：

做腸道檢查、手術前清腸、嚴重腸胃道感染、腹瀉病人及靜脈營養轉換到腸道營養之過度飲食。

飲食原則：

- (1) 本飲食無法提供足夠營養，不建議超過 2 天以上使用，若需長期使用，應考慮靜脈營養或改用元素飲食。
- (2) 餐次：以少量多餐的供應方式，一天供應三正餐加三點心，午點為果汁一份。
- (3) 熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
492	9(7%)	0(0%)	114(93%)

(4) 一日食譜範例：

早 餐	米湯	午 餐	蔬菜湯	晚 餐	蔬菜湯
早 點	米湯	午 點	100 % 果汁	晚 點	稀釋果汁

八、清稀飯飲食 (Plain Congee Diet)

特性：

本飲食為過度飲食，只供應稀飯，可做腸道測試用，應使病人儘早進展到均衡飲食。

適用者：

腸胃炎患者，或需測試腸道功能者。

注意事項：

(1)餐次：一天供應三正餐加三點心。三正餐會附鹽包 1 公克。

(2)熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
988	19.6(8%)	1.7(1%)	224(91%)

(3)一日食譜範例：

早 餐	稀飯 加鹽 1 克 約 390 毫升	午 餐	稀飯 加鹽 1 克 約 390 毫升	晚 餐	稀飯 加鹽 1 克 約 390 毫升
早 點	稀飯 約 200 毫升	午 點	稀飯 約 200 毫升	晚 點	稀飯 約 200 毫升

九、米湯（Rice Soup Diet）

適用者：

急性腸胃發炎，手術後開始進食者。

飲食原則：

- (1)本飲食為過渡飲食，可做為測試腸道使用，主要提供水分，應儘快進展到均衡飲食。
- (2)本院供應方式分為：
三正餐供應 300 毫升，二點心供應 250 毫升不包含晚點，總計 1400 毫升的米湯。

十、溫和飲食 (Bland Diet)

適用者：

溫和飲食為一種無刺激性，低纖維，易於消化的均衡飲食，適合消化性潰瘍(十二指腸潰瘍、胃潰瘍)、腸胃道出血、或急性胃炎等病人。

飲食原則：

- (1)提供質地柔軟、味道溫和的食物，避免辛辣、質地堅硬、粗糙及氣味強烈的食物。
- (2)依疾病需求，本飲食分為四個階段 (I 、 II 、 III 、 IV)，可依腸胃道恢復狀況調整飲食。

(A)溫和 I：清流飲食

- a.適用於腸胃手術或胃出血後，可開始進食的病人。
- b.食物如米湯、無渣蔬菜清湯、無油肉湯等。

(B)溫和 II：全流質飲食。

- a.將肉、菜等經絞碎，與稀飯或麵條煮成半流體，再經果汁機打碎成全流質供應。
- b.在常溫下，呈濃稠液體狀，無法看出食材。

(C)溫和 III：半流質飲食

- a.將肉、菜等經剁碎、絞細等方式處理，加入稀飯或麵條於湯汁中，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。
- b.本飲食主食以稀飯或麵條輪換供應。

(D)溫和 IV：三正餐供應形式與軟質飲食類似。

避免辛辣的調味料、油炸、油煎食物、質地堅硬、粗糙與氣味強烈的食物。

熱量及三大營養素如下表：

	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
溫和 I	520	9 (7%)	0 (0%)	121 (93%)
溫和 II	1710	69 (16%)	48 (25%)	250 (59%)
溫和 III	1710	69 (16%)	48 (25%)	250 (59%)
溫和 IV	1920	82 (17%)	64 (30%)	254 (53%)

注意事項：

- (1)急性胃炎或胃出血應先禁食，可喝少量水。
- (2)自出血時至止血後，建議使用溫和 I。
- (3)止血後的 2-3 天至恢復期，建議使用溫和 II。
- (4)恢復期，建議可使用溫和 III、溫和 IV。

一日食譜範例：

溫和 III 期半流飲食：

早餐	•豆腐瘦肉粥	午餐	•香菇魚肉麵	晚餐	•雞茸蔬菜粥
早點	•燕麥粥	午點	•餛飩湯	晚點	低脂牛奶 麥粉

溫和IV期軟質飲食：

早餐	<ul style="list-style-type: none"> •香菇肉燥 •豆芽炒腐皮 •炒青菜 •稀飯 	午餐	<ul style="list-style-type: none"> •清蒸鯛魚 •山藥雞絲 •炒青菜 •稀飯 •水果 	晚餐	<ul style="list-style-type: none"> •烤雞腿 •大黃瓜肉絲 •炒青菜 •稀飯 		
早點	/		午點	/		晚點	<ul style="list-style-type: none"> •低脂牛奶 •蘇打餅

十一、胃術後飲食 (Post Gastrectomy Diet)

適用者：

提供胃術後病人適當的營養，減少病人術後發生腹瀉、脹氣、傾食症候群、體重減輕等問題。適合胃切除患者。

飲食原則：

(1) 評估病人可以開始進食，開立本飲食處方，營養室會依下列次序自動進展飲食。

飲食開立第一天：溫和 I。

第二天：溫和 II。

第三、四天：溫和 III。

第五、六天：溫和 IV。

第七天以後：軟質飲食。

注意事項：

(1) 若病人無法依此飲食次序進展時，可依病人對飲食接受狀況調整飲食處方，或會診營養師評估飲食狀況。

十二、大腸術前飲食（Pre-Colon Surgery Diet）

適用者：

提供大腸術前飲食，是為準備腸道手術使用，同時搭配清腸劑以做到徹底清腸的準備。

飲食原則：

(1)營養室依下列次序供應自動進展飲食。

第一天：低渣軟質飲食。

第二天：低渣全流質飲食。

第三天：清流。

第四天起禁食。

注意事項：

(1)若病人無法自第一天進展，則可用清流質飲食，搭配清腸劑，達到腸道手術術前的準備。

十三、大腸術後飲食 (Post Colon Surgery Diet)

適用者：

腸道手術後病人。

目的：

提供大腸術後病人適當的營養，減少病人發生術後腹瀉、脹氣等腸道問題。

飲食原則：

(1) 評估病人可以開始進食，開立本飲食，營養室會依下列次序自動進展飲食。

第一天：清流：如米湯、無油肉湯、無渣蔬菜清湯、清澈果汁等。

第二天：低渣全流質飲食：將煮熟的稀飯、低渣蔬菜及肉類，攪打成全流質。

第三天：低渣軟質飲食。

注意事項：

(1) 若病人無法依此飲食次序進展時，則依病人對飲食接受狀況調整飲食處方，或會診營養師評估飲食狀況。

十四、管灌飲食 (Tube Feeding Diet)

適用者：

無法由口進食或吞嚥困難者，如口腔手術、食道阻塞、胃腸手術、中風、昏迷或意識不清、神經性厭食、癌病末期患者、嚴重灼傷或外傷經口給食無法得到足夠營養者。

飲食原則：

- (1) 灌食的配方和方法，須配合病人病情，採不同的配方設計與供應法，可長期使用不致發生營養不均衡的現象。
- (2) 應注意水分平衡，配方濃度以 1 大卡/毫升為宜，但當病人有營養不良或需限水時，可調整配方濃度，最高可達 2 大卡/毫升。
- (3) 管灌飲食是以商業配方供應，依病人疾病需求，給予液體或粉末配方。
- (4) 管灌飲食依病人病情與腸道狀況，有三種方式灌注：
 - (A) 批式灌食 (Bolus Feeding)
 - (B) 間歇灌食 (Intermittent Feeding)
 - (C) 連續灌食 (Continuous Feeding)

配方濃度分為：

依病人需要而選擇不同濃度 1 大卡/毫升、1.2 大卡/毫升、1.5 大卡/毫升、2 大卡/毫升配方。

基本供應熱量	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1600 大卡/1600 毫升	60 (15%)	53 (30%)	220 (55%)

註：供餐時間表如下：

	早餐 7:30AM	午餐 11:30AM	晚餐 17:00PM	送餐 次數	灌食 次數
普通病房	2 罐 (早餐+早點)	2 罐 (午餐+午點)	2 罐 (晚餐+晚點)	3	6
加護病房	1 罐 (早點)	2 罐 (午餐+午點)	3 罐 (午餐+午點+早餐)	3	6

注意事項：

- (1)注意水分平衡，以免發生脫水現象，尤其是使用高濃度配方或無法表達口渴的病人。
- (2)切勿將藥物倒入管灌飲食中灌食，以防食物與藥物產生交互作用。

十五、元素飲食(Elemental Diet)

適用者：

短腸症；因疾病導致的腸道障礙，包括：發炎性腸道疾病、腸道瘻管、腸道手術前後消化吸收困難者；因腫瘤、燒燙傷、嚴重創傷等導致的消化吸收不良；胰臟、肝膽功能不全等消化功能障礙患者。

特性：

是一種已被部份消化的營養素配方，如蛋白質以短鏈勝肽及結晶形胺基酸組成，醣類為葡萄糖、糊精及葡萄糖聚合物，脂肪為中鏈脂肪酸及少部分的長鏈脂肪酸，通常脂肪佔總熱量之比例較低(< 10%總熱量)，含有足夠之維生素及礦物質。此飲食是由已被部份消化的營養素組成，所以較易消化及吸收，對腸道刺激性小，且糞便殘渣的產生減至最低。

飲食原則

- (1) 元素飲食配方的滲透壓約 460~850mOsm/L，使用時必須考慮病患的疾病種類、手術的類別，以適當的配方濃度進展和進食路徑，以減少腸道的不適，如：傾食症候群(Dumping Syndrome)、腹部絞痛或腹瀉等。
- (2) 對於鼻腸管或腸造口灌食者，不適合採批式灌食，應使用連續或間歇式灌食方法。
- (3) 對由口進食者，建議以冷食或使用矯味劑或味道酸甜的果汁，如柳丁汁等調整，以減少因特殊味道而影響進食量。
- (4) 剛開始灌食最好採低張或等張濃度，灌食速度由 20-40 毫升/小時，並觀察病人腸道反應，再逐步調整灌食濃度與量。

註：元素灌食的供餐方式

熱量(大卡)	每餐製作方法	供餐次數	灌食次數
500	45 公克→170 毫升	3	3
800	45 公克→170 毫升	3	5
1000	45 公克→170 毫升	3	6
1200	55 公克→210 毫升	3	6
1400	60 公克→230 毫升	3	6
1600	70 公克→270 毫升	3	6
1800	79 公克→300 毫升	3	6
2000	85 公克→325 毫升	3	6

註：連續灌食配方的營養成分分析

元素配方	每餐製作方法	滴速 毫升/小時	配方 濃度	營養成分			
				蛋白質	脂肪	醣類	熱量
ALITRAQ	10 公克→80c.c	20	1/2	10 公克	2.6 公克	44.3 公克	240 大卡
	25 公克→100 毫升	20	1	20	5.3	88.6	480
	45 公克→170 毫升	35	1	35	9.2	155	840
	55 公克→210 毫升	40	1	40	10.6	177.3	960
	60 公克→230 毫升	50	1	50	13.2	221.6	1200
	65 公克→250 毫升	60	1	60	15.8	265.9	1440
	70 公克→270 毫升	65	1	65	17.2	288.1	1560
	75 公克→290 毫升	70	1	70	18.5	310.2	1680
	79 公克→300 毫升	75	1	75	19.8	332.4	1800
	80 公克→310 毫升	80	1	80	21.1	354.6	1920

II 上述主要飲食若病情需要可加選下列成分限制

一、糖尿病飲食 (Diabetic Diet)

特性：

遵醫囑提供糖尿病患者之均衡飲食，以六大類食物為主，熱量範圍為 1000-2200 大卡。

適用者：

糖尿病、葡萄糖耐受不良。

飲食原則：

(1)依患者性別、身高、體重、年齡及活動度，決定其每日所需之總熱量。

(A)理想體重演算法：

$22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$ (上下 10%範圍皆屬正常)

(B)熱量計演算法：

活動量	正常體重
臥床	20-25大卡×目前體重
輕度	25大卡×目前體重
中度	30大卡×目前體重
重度	35大卡×目前體重

(2)此飲食可供應均衡的飲食，同時配合減少飽和脂肪酸、膽固醇；增加纖維質的原則。

(3)可搭配軟質、切碎、半流質、流質飲食供餐。

注意事項：

(1)醫師依病人所需熱量開立有熱量的飲食醫囑。

(2)餐次：依病情需要提供 3 或 6 餐次

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1200	57(17%)	41(30%)	160(53%)
1400	60(17%)	47(30%)	186(53%)
1600	70(17%)	50(28%)	220(55%)
1800	75(17%)	60(30%)	240(53%)
2000	85(17%)	67(30%)	265(53%)
2200	94(17%)	73(30%)	290(53%)

一日食譜範例：

四餐：

早餐	稀飯 蒸蛋 滷麵輪 炒青菜	午餐	全穀飯 香菇紅燒雞 芹菜炒豆幹 炒青菜 蘿蔔湯 水果 1 份	晚餐	全穀飯 洋蔥肉片 銀芽雞絲 炒青菜 紫菜湯 水果 1 份
早點		午點		晚點	

二、控制熱量飲食 (Calorie Control Diet)

特性：

提供需要控制熱量患者之均衡飲食，以六大類食物為主，按熱量處方，減少油脂、主食類之供應，蛋白質維持基本需要量，熱量供應範圍 1000-2200 大卡，不供應少於 1000 大卡之飲食，以避免維生素、礦物質缺乏。

適用者：

非糖尿病而需體重熱量控制者。

飲食原則：

(1)可搭配軟質、切碎、半流質、流質飲食供餐。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1000	57(17%)	41(30%)	160(53%)
1400	60(17%)	47(30%)	186(53%)
1600	70(17%)	50(28%)	220(55%)
1800	75(17%)	60(30%)	240(53%)
2000	85(17%)	67(30%)	265(53%)
2200	94(17%)	73(30%)	290(53%)

(3)一日食譜範例：

早餐	稀飯 蒸蛋 滷麵輪 炒青菜	午餐	全穀飯 栗子燒雞 芹菜炒豆幹 炒青菜 蘿蔔湯 水果 1 份	晚餐	全穀飯 洋蔥肉片 銀芽雞絲 炒青菜 紫菜湯 水果 1 份
早點		午點		晚點	

注意事項：

(1)用於減重者時，若每星期要減少 0.5 公斤體重，則每天要減少熱量 500 大卡；若每星期要減少 1 公斤體重，則每天減少熱量 1000 大卡。

(2)如需採極低熱量飲食（低於 1000 大卡），請另行通知臨床營養師。

三、低油飲食 (Low Fat Diet)

特性：

飲食中脂肪含量少於 50 公克，其餘營養素均可達到人體健康的需要量，以減輕胃腸的刺激

適用者：

膽囊炎、胰臟炎、膽結石、腹瀉。

飲食原則：

- (1)可搭配軟質、切碎、半流質、流質飲食供應
- (2)肉製品供應使用低脂肉類、去皮雞肉，且避免油炸、油煎、油酥等烹調方式，製備方式以清蒸、煮、燴、滷、涼拌等供應。
- (3)低油半流質，配合一般半流質配方，以低脂奶取代全脂奶。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1690 卡	80 (19%)	50 (27%)	230 (54%)

(4)一日食譜示範：

早餐	稀飯 蒸蛋 紅燒麵輪 炒青菜	午餐	飯 滷香菇雞 芥蘭肉絲 炒青菜 蘿蔔湯 水果 1 份	晚餐	飯 豆豉排骨 銀芽雞絲 炒青菜 胡瓜湯
早點		午點		晚點	

註記：低油飲食所供應的熱量較低，若長時間食用，若有體重下降趨勢，應注意增加主食及水果份量之攝取。

四、極低油飲食 (Very Low Fat Diet)

特性：

飲食中脂肪量少於 15 公克，其餘營養素均可達到人體健康的需要量，以減輕胃腸的刺激

適用者：

急性胰臟炎、急性膽囊炎、嚴重腹瀉。

飲食原則：

(1)可搭配軟質、切碎、半流質、流質飲食供應，烹調時完全不用烹調油，製備方式皆以清蒸、煮、燴、滷等方式取代。

(2)肉製品供應以裏肌肉、去皮雞肉、魚等。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1310	68(20%)	15(10%)	225(70%)

五、低膽固醇飲食 (Low Cholesterol Diet)

適用者：

本飲食提供高血脂患者低飽和脂肪酸(<10%總熱量)、低膽固醇(<200 毫克/天)、限熱量之均衡飲食。以六大類食物為基礎，減少含膽固醇及飽和脂肪酸高的肉類，以去皮家禽、魚類、豆製品為主要蛋白質食物來源。

飲食原則：

- (1)熱量以維持或控制理想體重為準，熱量範圍 1200~2200 大卡。
可搭配普通、軟質、流質飲食供應。
- (2)膽固醇<200 毫克/天。
- (3)供應三正餐及晚點之均衡飲食。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1690 卡	80 公克(19%)	50 公克(27%)	230 公克(54%)

六、低普林飲食 (Low Purine Diet)

特性：

本飲食乃減少攝取富含普林之食物，並能提供足夠的營養素。

適用者：

痛風、高尿酸血症及因尿酸鹽沉澱過多所造成之泌尿道結石等患者。

飲食原則：

- (1) 配合普通飲食為基礎，但避免油炸之烹調方式及高普林的食物，
例如：內臟、蝦、香菇、胚芽及乾豆類等。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	普林
1780 卡	70 公克	60 公克	240 公克	790-940 毫克

(2) 一日食譜示範：

早餐	稀飯 蒸蛋 滷麵輪 炒青菜	午餐	飯 滷雞塊 高麗菜肉片 炒青菜 蘿蔔湯 水果 1 份	晚餐	飯 粉蒸排骨 芹香豆包絲 炒青菜 胡瓜湯
早點		午點		晚點	燕麥植物奶 1 包

七、高熱量高蛋白飲食(High Protein High Calorie Diet)

特性：

本飲食是提供比普通飲食要高的熱量及蛋白質的飲食。高蛋白高熱量飲食，以提供每公斤體重約 1.2-1.5 公克以上的蛋白質，熱量大於 2000 大卡。

適用：

- (1) 燒傷、感染、外科手術後或蛋白質、熱量營養不良等患者。
- (2) 甲狀腺機能亢進，部份癌症等。

飲食原則：

- (1) 可配合軟質、流質、灌食等方式供餐。
- (2) 供應三正餐及三點心之均衡飲食。
- (3) 高蛋白灌食，請參閱管灌飲食。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
2200	100(18%)	75(31%)	280(51%)
2500	120(19%)	84(30%)	312(51%)

八、腎臟功能失調限蛋白飲食 (Protein – controlled Diet for Renal Disorder)

特性：

依病情需要，限制每日蛋白質攝取量於 20 ~ 60 公克，腎蛋白飲食同時配合低磷 (磷質小於 600 ~ 900 毫克) 的限制。腎蛋白飲食可以減輕腎負荷，且提供足夠熱量，以避免體蛋白分解。

適用者：

腎臟功能失調、慢性腎衰竭、糖尿病腎病變等患者。

飲食原則：

- (1) 腎蛋白飲食為了提高熱量供應，除供應三正餐外，另加三次低蛋白點心，每份點心熱量約 200 大卡
- (2) 此飲食提供的蛋白質有 1/2 – 2/3 以上來自高生理價的蛋白質食物，所餘之 1/3 – 1/2 的蛋白質量則由植物性的米飯、蔬果中獲得，所以主食需被限制，因此提供蛋白質極低的純澱粉或糖、油等為材料製作成的點心，以滿足每日熱量需求。
- (3) 腎蛋白飲食同時亦採低磷飲食原則，不供應蛋黃、牛奶、糙米、內臟類等高磷食物。
- (4) 腎蛋白飲食往往因病情的需要，同時採用低鈉、低鉀飲食或限制水份的攝取量，訂餐時請確實填寫飲食禁忌。
- (5) 低腎蛋白供應，依照病人疾病狀況、熱量需求、及生化檢驗數值而定，每公斤體重限制 0.6-0.8 公克蛋白質，請醫師配合所供應的低腎蛋白克數來開立醫囑需求(低腎蛋白 20 公克、30 公克、40 公克、50 公克、60 公克)。需同時配合熱量限制所需開立飲食醫囑需求。
- (6) 每日須補充綜合維生素及礦物質(由醫師指示使用)。

九、肝衰竭限蛋白質飲食

(Protein-controlled Diet for Hepatic Disorder)

特性：

本飲食是針對肝病患者併發腦性病變時，所提供限制蛋白質 0~60 公克/天，且熱量足夠之飲食，並配合修正飲食中鈉量、蛋白質種類等。

適用：

因急性肝炎、肝硬化或肝癌而導致肝昏迷之肝衰竭患者。

飲食原則：

- (1)本飲食主要以軟質飲食供應，每日供應三正餐加三次點心，在限制蛋白質的原則下，以提高醣類或油脂類，來滿足熱量需求。
- (2)低肝蛋白供應，依照病人疾病狀況、熱量需求、及生化檢驗數值而定，每公斤體重限制 0.6-0.8 公克蛋白質，請醫師配合所供應的低肝蛋白克數來開立醫囑需求(低肝蛋白 20 公克、25 公克、30 公克、40 公克、50 公克、60 公克)。需配合熱量所需開立飲食醫囑需求。
- (3)對肝昏迷的病人，須嚴格限制蛋白質攝取，可開立低肝蛋白 0 公克飲食，此飲食以供應純低蛋白澱粉的食物為主。

十、低渣飲食 (Low Residue Diet)

適用者：

須減少腸胃道消化後之殘渣的患者，如：腸道手術前後，腸道因快速蠕動而導致的疾病，如：腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等、部分腸道阻塞患者、肛門腫瘤。每日粗纖維建議攝取量少於5公克。

飲食原則：

- (1) 避免供應不易消化之纖維質、結締組織及奶製品，水果以過濾果汁供應，且避免油炸、油煎食物，及刺激性及產氣的食物。
- (2) 此飲食為階段性飲食，應視患者情況攝取足夠熱量、礦物質及維生素，並漸次增加膳食纖維含量，以達每日建議攝取量。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1920	82(17%)	60(30%)	254(53%)

十一、高纖維飲食 (High Fiber Diet)

特性：

本飲食是指飲食中有較普通飲食為高的纖維質。並能提供足夠的營養素，此種飲食每日可提供膳食纖維 30 公克左右。

適用者：

便秘、痔瘡、憩室症、須減重者。

飲食原則：

- (1) 主食供應以全穀類為主(軟質或切碎飲食除外)，且每餐供應 2 份蔬菜(200 公克以上)，可達每日膳食纖維攝取量約 30 公克
- (2) 需配合水分足量攝取

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
2110	90(17%)	80(32%)	270(51%)

十二、控制水分飲食 (Fluid Restriction Diet)

適用者：

本飲食限制食物水分量，可限制飲食含水量每日少於 1000 毫升、1200 毫升、1500 毫升等三種，適用於水腫、腹水或須控制水份攝取之病人。

飲食原則：

(1) 控制水分飲食每日供應三正餐及晚點，依疾病限制及食物含水量不同調整供應內容，以下為本院目前控制水分飲食所供應之項目：

控制水份飲食供應內容

限制水分	主食限制	水果供應	湯品供應
1500 毫升	早：稀飯，午、晚：乾飯	✓	✗
1200 毫升	早：乾飯，午、晚：乾飯	✗	✗
1000 毫升	早：乾飯，午：乾飯，晚：乾飯	✗	✗

(2) 若主食選擇稀飯，則依病人熱量需求，將所需之稀飯瀝乾供應之。

熱量	1000 大卡	1400 大卡	1500 大卡 1600 大卡	1800 大卡 2000 大卡	2200 大卡
稀飯量	250 公克	380 公克	440 公克	500 公克	630 公克

(3) 配合水分的限制，且能達熱量需求，管灌飲食可以不同濃度供應之：

1.2 大卡/毫升

1.5 大卡/毫升

2.0 大卡/毫升

十三、限鈉飲食 (Sodium Restricted Diet)

特性：

飲食中鈉含量主要來自食用鹽，限鈉飲食主要以減少鹽分攝取控制飲食中之鈉含量，且鈉之含量依病情不同而異，可分為低鹽 5 公克(含鈉量 2000 毫克)、低鹽 3 公克(含鈉量 1200 毫克)及不加鹽(含鈉量 500 毫克以下)。

適用者：

適用於高血壓、充血性心臟衰竭、肝硬化、腹水、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者及鈉滯留引起水腫等病患。

飲食原則：

- (1) 採用新鮮食物烹調，配合一般飲食菜式，但避免醃製品(如香腸、火腿、醬菜、鹹蛋等)及含大量鹽份或鈉添加物之加工食品(如麵線、罐頭、蜜餞、鹹餅乾等)。
- (2) 調味方面，避免含鈉高的調味料(如味精、豆豉、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、烏醋及蕃茄醬)。同時也盡量避免刺激性調味品(如胡椒、辣椒、咖哩粉等)。

注意事項：

(1)食鹽與鈉含量換算

1mEq Na=23 毫克 Na

1 公克鹽=0.39 毫克鈉

(2)各類調味品換算 (3 茶匙=1 湯匙)

1 茶匙食鹽 =2 湯匙醬油

(5 公克) =1 1/2 湯匙味精

=1 1/2 湯匙烏醋

=4 湯匙番茄醬

(3)鈉乃人體所需，故限鈉飲食仍須適量攝取鈉，以防低血鈉症發生。

十四、高鈣飲食 (High Calcium Diet)

適用者：

本飲食供應富含鈣質之食物，適用於須調節血鈣濃度、骨折、骨質疏鬆症者。

飲食原則：

- (1) 選擇高鈣的食物，可補充足夠的鈣質：鈣質的來源分成動物性及植物性兩種。

動物性食物	牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾，帶骨的魚罐頭、乾蝦米以及牡蠣等。
植物性食物	豆腐、豆幹、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜幹等蔬菜類。

- (2) 鈣質的吸收率：動物性食物優於植物性。因為植物性食物中多含有植酸及纖維，會影響到鈣質的吸收。
- (3) 若因乳糖不耐而無法由牛奶中補充鈣質，可改喝無乳糖奶粉、優酪乳、優格，或起司。

十五、鉀質控制飲食 (Potassium Modification Diet)

適用者：

- (1)低鉀飲食：腎功能不良、慢性腎衰竭、尿毒癥及血鉀濃度過高者。
- (2)高鉀飲食：體液大量流失、血鉀濃度過低者。

飲食原則：

- (1)低鉀飲食，每日鉀攝取量少於 2000 毫克 (50mEq)。
 - (A)將食物切小塊，並用大量水煮過，可以減低鉀的含量。
 - (B)避免選用含鉀高的蔬菜、水果等，並避免肉汁、雞精及濃縮湯汁、咖啡、茶之攝取。
 - (C)其他高鉀食物：堅果、巧克力、水果乾、藥膳湯等應注意食用。
- (2)高鉀飲食：多補充含鉀高的果汁和牛奶、全穀類、乾果類。可參考下表

高鉀食物表

主食	菜類	水果	零食飲料	湯汁
馬鈴薯	菇類	李子、楊桃	可哥	肉湯、菜湯
山藥	青花菜	奇異果	咖啡	雞精
蓮藕	川七	芭樂	茶	牛肉精
芋頭	莧菜	香瓜、哈密瓜、太陽瓜	運動飲料	人參精
甘藷	菠菜	柿子青棗	梅子汁	火鍋湯底
	地瓜葉	木瓜、香蕉	巧克力	
	韭菜	草莓、檸檬	堅果類	
	芹菜	柳丁、橘子		
	龍鬚菜	龍眼、釋迦		
	青江菜	各種果汁、水果乾等		

注意事項：

鉀離子攝取量與血壓有相關性，調整飲食中鉀離子含量，應注意血壓變化。

十六、低磷飲食 (Low Phosphorous Diet)

適用者：

腎功能不全、高血磷、低血鈣及副甲狀腺機能低下者。

飲食原則：

- (1)食物中普遍含有磷的存在，尤其蛋白質含量豐富的食物。如：蛋黃、乳製品、內臟、乾豆類、全穀類、堅果類、酵母粉及可樂、汽水等，如下表：

高磷食物表

全穀類	堅果類	內臟類	乳製品	蔬菜類	加工類	其他
糙米	花生	肝	牛奶	毛豆	乾紫菜	蛋黃
糙米粉	瓜子	腎	羊奶	草菇	肉乾	酵母
胚芽米	巧克力	腦	優酪乳	香菇	肉鬆	健素糖
營養米	可哥	肚	乳酪	金針菇	魷魚絲	可樂
全麥麵包	松子		霜淇淋		芋泥包	汽水
蕎麥	栗子				蔬菜包	養樂多
燕麥	核桃				湯圓	
麥片	腰果					
	桂圓					

- (2)低磷飲食每日均提供 600-800 毫克磷質

注意事項：

一般食物可提供 1500 毫克左右的磷。

十七、低碘飲食 (Low Iodine Diet)

適用者：

本飲食限制含碘豐富的食物，可減緩甲狀腺機能，適用於甲狀腺亢進需飲食控制者。

飲食原則：

避免高碘的食物，尤其是加碘的鹽、海鮮、海菜等。

注意事項：

一般食物均含碘質，供餐時以低碘鹽取代一般食鹽，以降低碘攝取量。

十八、極低碘飲食 (Very Low Iodine Diet)

適用者：

本飲食限制含碘豐富的食物，可減緩甲狀腺機能，適用接受放射碘治療者或因疾病需求需嚴格限碘者。

飲食原則：

1. 本飲食原則上搭配於治療時間中，嚴格限制以下含碘食物，以輔助治療效果。
2. 控制期間內盡量避免攝取以下含碘食物：碘化鹽、海鹽、魚、海帶、海藻、海苔、石花凍、牛奶、乳製品（起司、優格、優酪乳、奶油、霜淇淋）、牛奶巧克力、蛋黃、含麵糰改良劑的烘焙食品、紅色三號色素、糖漿、大豆及其製品（豆腐、豆漿、醬油、組織性植物蛋白）、大紅豆、青豆等其他豆類、馬鈴薯的皮、含碘的維生素及補充劑、黑櫻桃、菠菜。
3. 以下極低碘食物可以自由選用，如黑櫻桃以外的水果、果汁、菠菜以外的蔬菜、蛋白、不加鹽的堅果、新鮮肉類、穀類、糖、果凍、果醬、蜂蜜、楓糖漿、黑胡椒、新鮮草藥及香料、油、蘇打飲料、可樂、酒精性飲品。

注意事項：

極低碘飲食因配合放射治療需求，故可詢問醫護人員確認控制時間，以減少飲食中不必要的限制。

十九、素食飲食 (Vegetarian Diet)

適用者：

因宗教、哲學思想、文化傳統及經濟或保健上的理由所選擇的飲食方式。飲食中不含肉類、海鮮類及其他動物性食品，除蔥、蒜、韭菜、洋蔥、韭黃、韭菜花外，以植物性及豆類食品為主，又可區分為：

- (1)純素食：完全不食用動物性食品，如：肉、蛋、奶、魚。
- (2)全日素可奶：除了奶類及奶製品，不食用任何其他動物性食品。
- (3)全日素可蛋：除了蛋類及蛋製品，不食用任何其他動物性食品。
- (4)全素食可蛋奶：除植物性食物外，可吃蛋和奶類製品者。
- (5)早素：除早餐食用全植物性食品外，其他餐次可食用動物性食品。
- (6)初一、十五全日素：初一、十五完全不食用動物性食品，如：肉、蛋、奶、魚。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1940	82 (17%)	65 (30%)	260 (53%)

注意事項：

全素食者每餐需注意到米飯主食與豆製品的配合，才可以得到足夠的必需胺基酸。長期素食者，須適當補充維生素 B12 及鐵質。

二十、高油脂飲食 (High fat diet for COPD)

適用者：

本飲食適用於慢性阻塞性肺病(COPD)、肺部纖維病變、呼吸衰竭者，提供適當熱量，並適當調整三大營養素比例，以改善病人營養狀況及協助病況發展。

飲食原則：

- (1)採用高油的烹調方法，以炸、炒之方式取代蒸、燙，增加油脂攝取量。
- (2)為了避免血脂肪增加，儘量選用植物性油脂，如橄欖油、芥子油、花生油或中鏈脂肪酸油粉(MCT oil)。
- (3)多食用蛋白質豐富的食物。
- (4)減少高糖、高澱粉類食物的攝取或烹調方法。
- (5)攝取足夠的水分，以避免呼吸道分泌液黏稠，並減少便秘情形。
- (5)提供高油濃縮營養品配方，可供灌食病人及食慾不佳、攝取量不足者，以獲足夠營養及熱量。
- (6)依病情需要提供不同熱量高油飲食。

熱量及三大營養素如下表：

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)
1800	76 (17%)	90 (45%)	170 (38%)