

## 糊餐或碎餐的飲食宜忌

食物種類	可食選擇	避免選擇
水份	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 清水</li> <li>■ 不含酒精、咖啡因無熱量飲料</li> <li>■ 清湯</li> <li>■ 代糖飲品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 有氣飲品、酒精飲品</li> <li>■ 含有咖啡因、含糖的飲料</li> </ul>
五穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 粥</li> <li>■ 麥皮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 爛飯、軟飯</li> <li>■ 麵條、餛飩皮、米粉、河粉</li> <li>■ 白麵包、清蛋糕、餅乾</li> <li>■ 全穀類及其製品，如米糠、糙米</li> <li>■ 全麥麵包、全麥餅乾、全麥的穀物早餐</li> <li>■ 湯圓、年糕、糯米</li> </ul>
根莖類	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 焗薯仔（去皮）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 芋頭、蓮藕、馬蹄等</li> </ul>
奶類	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 脫/低脂奶、純乳酪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 調味奶、奶昔、雪糕、煉奶、含果肉</li> <li>■ 乳酪</li> <li>■ 如腹瀉、氣脹，暫時避免各種奶類，症狀消失後可逐漸恢復</li> </ul>
魚肉蛋豆類	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 豆漿、豆腐花、豆腐</li> <li>■ 蛋花、蒸蛋、焗蛋</li> <li>■ 去皮/筋的肉</li> <li>■ 絞碎、剝碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生蛋、煎蛋</li> <li>■ 乾豆類如綠豆、眉豆、赤小豆、茨實</li> <li>■ 加工過或油炸的豆類如豆泡、枝竹、嚮鈴</li> <li>■ 過硬、含皮、筋、煎炸過的肉類</li> <li>■ 肉類罐頭或腸仔</li> </ul>
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 各種過濾蔬菜汁</li> <li>■ 去皮去核低纖蔬菜(瓜類、菜葉)如：冬瓜、生菜、番茄、青瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高纖的蔬菜（菜梗、莖部）如牛蒡、竹筍、芹菜、西芹、粟米</li> <li>■ 如氣脹，暫時避免西蘭花、椰菜花、椰菜、紅菜頭、洋蔥、蒜頭、青椒</li> <li>■ 菇菌類</li> <li>■ 金針、木耳、雲耳</li> </ul>
水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 過濾的純果汁</li> <li>■ 去皮去核的水果蓉如熟香蕉、西瓜、罐頭生果等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 未去皮及去核的生果</li> <li>■ 乾果類如杏脯、提子乾等</li> <li>■ 紅棗，黑棗</li> <li>■ 有果皮的果醬</li> <li>■ 加糖的果汁</li> </ul>
其它	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 無刺激性食物或調味料（鹽、豉油、蠔油、醋）</li> <li>■ 各種煮食油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 辣或刺激性食物及調味料如辣椒、胡椒等</li> <li>■ 煎炸過的食物</li> <li>■ 高糖份食物（芝麻糊、朱古力、布甸）</li> <li>■ 硬殼果如腰果、花生、核桃、杏仁、栗子</li> </ul>

以上調節只是一個階段性，當病人身體康復及腸道功能恢復後，便可回復平常的飲食。