



輔英科技大學附設醫院

屏東縣東港鎮中山路 5 號

網址：[//www.fy.org.tw](http://www.fy.org.tw)

營養科電話：

08-8323146 轉 1503

衛教室電話：

08-8323146 轉 1509

軟質飲食

軟質飲食

適用症狀：

1. 假牙或咀嚼稍有困難時。
2. 消化不良。

原則：

- (1) 以五大類均衡飲食為原則，主食採用稀飯或麵條，菜式不包括油炸，煎硬等難以消化咀嚼的食物。
- (2) 選用質軟的瓜類，嫩葉、嫩肉、魚、豆腐或絞碎的肉類、水果選用較易咀嚼。



食物選擇表

食物類別	可食	忌食
飲料	均可	無
主食類	所有精製煮熟或即食的主食類	含有核果、種子、麩皮之麵包或其他主食類、全穀類之產品
牛奶	均可	無
乳酪	大部分均可	強味及含種子調味料者
肉類	嫩的肉、家禽魚肉	煎、炸的肉或魚類、醃製煙燻或加味之各種肉類
蛋	除生的及煎的以外之烹調法製備者大部分均可	生的及煎的
脂肪	大部分均可	含種子之調味料
水果	所有果汁、罐裝及軟質去皮、去籽水果	除香蕉、木瓜、鳳梨之外其他含高纖維之生水果
蔬菜	部分罐裝、煮熟之低纖維瓜類及嫩葉等	強味及高纖維之蔬菜
核果類	細的花生醬、芝麻醬	所有未輾細之核果