

低渣飲食



★目的

低渣飲食是減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣(指不能消化的植物性纖維，動物的筋膠，牛奶等)的一種飲食。使腸道獲得充分的休息。

★適用對象

1. 腸道手術(如大腸或直腸肛門手術)前後。
2. 部分腸道阻塞。
3. 引起腹瀉相關的疾病，如潰瘍性結腸炎，憩室炎的急性期，傷寒，痢疾等。
4. 肛門腫瘤。



食物類別	可食用	不可食用
奶類及其製品	無	✗ 各式奶類及其製品
肉蛋類	去皮/去筋的嫩肉、瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛肉、蒸蛋	✗ •煎蛋、荷包蛋 •滷製過久的硬蛋
豆類及豆製品	加工精製的豆製品 如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等	✗ 油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆
蔬菜類	•嫩的葉菜類 •去皮籽的成熟瓜類	✗ •粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜、芥菜、韭菜、綠花菜等 •蔬菜的梗、莖及老葉 •未烹調的蔬菜

食物類別	可食用	不可食用
 <p>水果類</p>	<ul style="list-style-type: none"> •各種過濾果汁 •纖維含量少且去皮、去籽的水果，如：木瓜、哈密瓜、西瓜、葡萄、蘋果、香蕉等 •罐頭水果 	<p>✘ 未過濾果汁及含高纖維的水果，如：棗子、番石榴、文旦、生梨、柿子</p>
 <p>五穀 根莖類</p>	<p>精製的穀類及其製品 如：米飯，白麵條、白土司</p>	<p>✘</p> <ul style="list-style-type: none"> •全穀類及其製品，如：胚芽米、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等 •根莖類食品，如：甘藷、芋頭
 <p>油脂類</p>	<p>各種植物性油，動物性油及其製品</p>	<p>✘ 硬殼果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等</p>
 <p>其他</p>	<ul style="list-style-type: none"> •清蛋糕(不含奶)、餅乾、蜂蜜、糖果等含纖維少的點心 •鹽、糖等不刺激性調味品 	<p>✘</p> <ul style="list-style-type: none"> •含纖維質多的食物製成之過甜或過於油膩的點心，如：芝麻餅、八寶飯、核桃、椰子蛋糕、沙其碼、綠豆糕等 •含果粒或果皮的果醬、蜜餞 •刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等 •油膩、調味太重的湯