



消化性潰瘍飲食原則

可食用的食物		避免食用的食物
類別	食物種類	食物種類
蛋白、海鮮及豆類	1.海產類（魚、蝦..） 2.肉類（雞肉、豬肉..） 3.蛋類（雞蛋、鴨蛋..） 4.不加糖奶類及其製品 5.豆類的製品（豆漿、豆腐、豆奶、冬粉..）	1.過老或含筋的肉類，（牛筋、豬腳筋..） 2.調味乳、煉乳 3.未加工的豆類（紅豆、綠豆..）
五穀根莖類	五穀類及其製品（米飯、麵條、饅頭、麵包..）	糯米及其製品（粽子、八寶飯、湯圓..）
油脂類	各類食用油皆無限制	各類食用油皆無限制
蔬菜類	嫩而纖維少的蔬菜及瓜類（菠菜、大白菜、胡瓜、大黃瓜等..）	1.纖維多的蔬菜（竹筍、芹菜..） 2.蔬菜的梗部及老葉
水果	去皮、去子、甜度低的水果，（木瓜、柳橙、芭樂、蕃茄..）	甜度、酸度高及含皮、子纖維多的水果（鳳梨、葡萄柚、檸檬、哈密瓜..）
其它	1.蘇打餅乾 2.無糖果凍 3.醬油、醋等	1.辣椒、咖哩、沙茶醬 2.油炸、燒烤食物 3.濃茶、咖啡、煙、酒

肝膽腸胃科 祝您身心健康愉快