

天然的最好～談天然灌食配方

◎文／仁愛院區營養部 杜秀容營養師

在一般人的印象中，醫院提供的飲食主要為經口的餐點，其實還有一項供應的主軸，那就是管灌飲食。病患可能因為吞嚥困難、意識不清或手術等需求，無法由口進食或進食量不足時，就須暫時或長期使用管灌飲食。但是管灌飲食的種類頗多，市面上的商品林林總總，一般民眾對於琳瑯滿目的營養品，常常不知如何選擇。或是選用後又礙於其價格昂貴而自行製作管灌飲食，此時如果有營養品灌食量不足或自製灌食配方營養素不足，長期下來恐怕造成營養不良的後果。因此，評估病患營養需求的責任就落在營養師手中了。

通常病患在住院期間，營養師會評估其需求，提供適合的營養配方。基於服務病患的理念，本院營養部研發天然流灌食養生配方，以提供病患更優質的營養。天然食物攪打配方，含較多元化的營養素，不但維生素及礦物質含量足夠，亦有近年來備受矚目的植化素（Phytochemical）如：類胡蘿蔔素、類黃酮素…等抗氧化物，能提供更完善的營養內容。此外，天然配方的黏稠度較高，每餐灌食時需約 10 至 15 分鐘，能達到緩緩灌食，較符合正常的生理進食時間，不致於灌食過快，且因食材的分子較大，於灌食後較能產生飽足感。另因其天然灌食的成份多樣化，包含了各種纖維素及寡糖等，可幫助腸道益生菌的生長，使腸道功能正常，進而排便能更加順暢。

那麼該如何製作天然灌食配方呢？首先應依照病患體型設計適宜的熱量。再將天然食物包括：肉類、蛋類、蔬菜等清理後加以切塊、烹調，再倒入果汁機加少量水攪打。之後加入其他營養粉劑，再加水攪拌均勻，經過濾後，即可冷藏存放，依次回溫使用即可。食材中的肉類，可選擇豬、牛、雞或魚等新鮮、嫩而無筋的肉品，反之多筋的肉、肥肉、帶皮的肉類不宜使用。此外多樣的選擇新鮮食材，如：馬鈴薯、山藥、南瓜、胡蘿蔔等，可提供豐富的營養素及纖維質。為求營養更加充足，應再加入其他成分，如：脫脂奶粉、豆奶粉、糙米粉、芝麻粉、糖飴、鹽及健康油…等。此外，每天提供 100cc 天然果汁更能達到完整的營養喔！

天然流灌食雖然需費時製作，但是經過數次的製作過程後，應該可以練就純熟的技巧。只要花費需許時間，就可以駕輕就熟的製作出營養豐富且充滿愛心的流灌食了。就從今天開始嘗試給需要的人，提供更優質的天然養生流灌餐吧！

以下提供製作流灌食之流程圖：



1. 新鮮材料清洗切丁，置電鍋蒸熟



2. 放入果汁機，加入少量水



3. 將固形物攪打均勻



4. 營養粉末定量



5. 將粉末置入果汁機攪打



6. 加水至所需刻度後再攪打均勻



7. 以濾網過濾殘渣



8. 分裝後置冰箱冷藏



9. 待使用前取出加溫即可



臺北市立聯合醫院

TAIPEI

TAIPEI CITY HOSPITAL