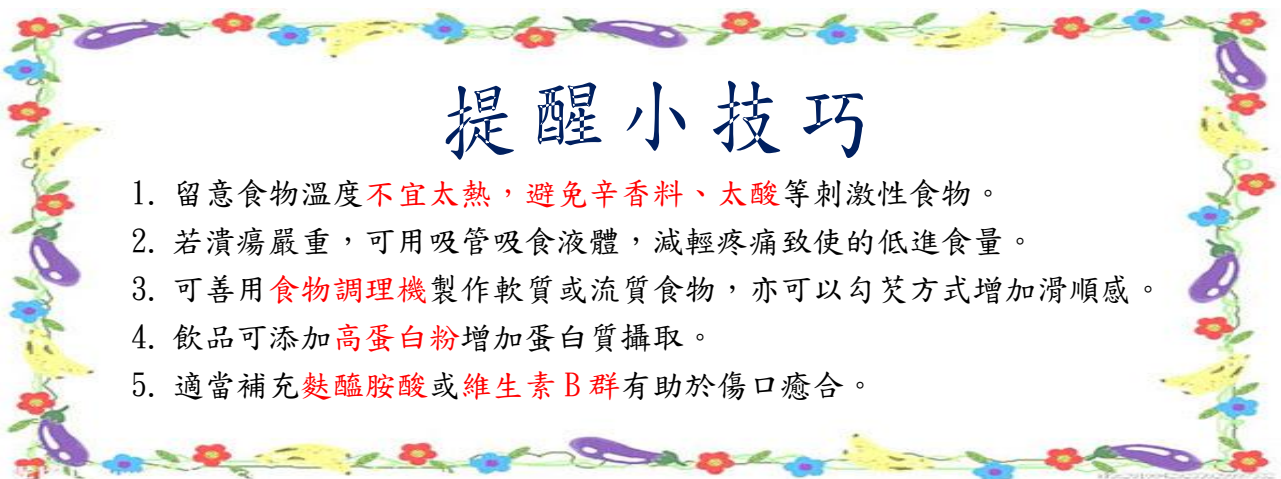


口腔黏膜炎飲食參考食譜

<p>可嘗試軟質</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 五穀根莖類提供熱量，有助維持正常生理機能：<ul style="list-style-type: none">➢ 鹹粥、麵線糊、豆簽麵、冬粉、羹麵、燴飯、蘿蔔糕、煮爛之麥片、地瓜、馬鈴薯。2. 奶類、豆魚肉蛋類提供豐富蛋白質，有助傷口修復、維持體組織：<ul style="list-style-type: none">➢ 茶碗蒸、絞肉丸、豆腐、蒸蛋、奶酪、起士。3. 搭配五穀根莖類與豆魚肉蛋奶類，使營養更均衡：<ul style="list-style-type: none">➢ 泡濃湯或牛奶的麵包、泡豆漿的饅頭、滑蛋牛肉粥、魚片粥。4. 蔬果類提供適量纖維：<ul style="list-style-type: none">➢ 香蕉、木瓜、果泥、瓜類蔬菜、莧菜。5. 點心多樣化選擇可提高進食意願，增加熱量攝取：<ul style="list-style-type: none">➢ 西米露、豆花、杏仁豆腐、仙草蜜、愛玉、米苔目、布丁、果凍、嬰兒副食品。
<p>可嘗試流質</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 木瓜/香蕉/哈密瓜牛奶。2. 玉米醬製作的玉米濃湯、南瓜濃湯、奶油濃湯。3. 以全脂牛奶或豆漿沖泡穀物。4. 鮮奶、奶昔、優格、冰淇淋。5. 必要時提供市售營養品
<p>無法經口進食</p>	<p>若潰瘍嚴重導致無法進食，經醫師評估後會建議以鼻胃管或胃造口灌食。</p>



提醒小技巧

1. 留意食物溫度不宜太熱，避免辛香料、太酸等刺激性食物。
2. 若潰瘍嚴重，可用吸管吸食液體，減輕疼痛致使的低進食量。
3. 可善用食物調理機製作軟質或流質食物，亦可以勾芡方式增加滑順感。
4. 飲品可添加高蛋白質增加蛋白質攝取。
5. 適當補充麩醯胺酸或維生素B群有助於傷口癒合。