

## 低渣飲食原則

目的：

低渣飲食是指攝取纖維含量少的食物，以減少腸道糞便，來加強大腸鏡的檢查或腸道術後的恢復。

飲食原則：

食物類別	可食	禁食
奶類及其製品	無	各種奶類
豆類及其製品	加工精緻過之豆製品 如：豆漿、豆干、嫩豆腐	1. 未經加工過之豆製品 如：黃豆、綠豆、紅豆 2. 經油炸過豆製品 如：炸臭豆腐
肉及魚類	經去皮、筋之嫩肉 如：絞碎或剁碎之瘦肉、家禽魚	未經去皮、筋或軟骨之肉類以及內臟 如：牛筋、雞胗、鴨珍
蛋類	煮或蒸過的蛋 如：蒸雞蛋	高溫處理過的蛋 如：煎蛋、荷包蛋、滷蛋
蔬菜類	纖維含量少的蔬菜 如：各種過濾的蔬菜汁、嫩葉菜類	粗纖維多的蔬菜及其梗、莖、老葉 如：竹筍、芹菜、木耳、金針菇
水果類	各種經過濾之果汁	未經過濾之果汁及高纖維之水果 如：棗子、番石榴
全穀根莖類	精緻過之穀類及其製品 如：白飯、麵條、粥	全穀類及其製品和產氣之食物 如：米糠、糙米、燕麥、玉米、全麥麵包、甘薯芋
油脂及堅果種子類	各種植物油及動物油	乾果及堅果 如：腰果、花生、核桃、杏仁
其他	蜂蜜、糖果、鹽、糖	1. 加入果乾、堅果、椰子粉、芝麻之餅乾、蛋糕及派。 2. 過於油膩之點心，如：沙其瑪 3. 刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒。 4. 各種果凍及膠類，如：咖啡凍

## 每 100 克食物纖維含量低纖食物：

類別	食物	每 100g 纖維含量	食物	每 100g 纖維含量	食物	每 100g 纖維含量
全穀根莖類	中筋麵粉	1.8	秈糯米	0.4	米粳條	1.4
	水餃皮	1.5	粳糯米	0.7	米苔目	0.1
	餛飩皮	1.5	蓮藕粉	0.3	粿仔條	0.3
	乾麵條	1.9	秈米粉	0.5	白飯	0.6
	秈米	0.6	糯米粉	0.6	薏仁	1.8
	粳米	0.7	米粉	0.8	西谷米	0.3
蔬菜	白蘿蔔	1.1	青江菜	1.4	綠豆芽	1.3
	球莖甘藍	0.9	白洋蔥	1.3	絲瓜	1
	結球白菜	0.9	芹菜	1.4	蒲瓜	1.3
	油菜	1.6	結球萵苣	0.9	紫洋蔥	1.5
	小白菜	1.3	胡瓜	0.5	海帶茸	1.9
水果	木瓜	1.4	檸檬	1.2	桑葚	1.3
	紅西瓜	0.3	文旦	1.3	玉荷包荔枝	0.8
	李子	1.5	白柚	1.2	草莓	1.8
	愛文芒果	0.9	柳橙	2.1	芭樂	3.6
	龍眼	1.8	紅龍果(紅肉)	1.3	小番茄	1.7
	甜柿	1.2	北蕉	1.6	蘋果	1.3
	枇杷	0.9	櫻桃	1.3	釋迦	2.7
菇類	秀珍菇	1.3	美白菇	1.5	洋菇	1.3

## 注意：

1. 肉魚豆蛋類為無纖維食物，但低渣飲食中應避免食用含皮、筋、軟骨內容之食物，以減少糞便之產生。
2. 上述食物纖維雖含量較低，但腸道手術後及照腸鏡前一天時，建議食用蒸蛋配白粥加蔬菜汁或已過濾果汁。
3. 低食物纖維之食物雖比其他類食物纖維較少，但請酌量攝取，並聽從醫師或營養師之建議。
4. 於烹調上請勿以煎、炸、滷及烤，使蛋白質變性導致難易消化吸收，使糞便產生。