

# 高渣飲食

國泰綜合醫院

## 供應型式

每天供應

3 正餐+1 點心

◎ 早餐主食可選擇  
供應吐司或稀飯

◎ 午、晚餐主食可  
選擇乾飯或稀飯  
或軟飯或麵



中式早餐



午晚餐

### ◆ 定義

本飲食是針對兩歲以上各年齡層提供較高纖維質攝取量的一種飲食。

### ◆ 目的

1. 促進大腸蠕動，並增加糞便體積與保水能力
2. 幫助延緩血糖上升，降低血清膽固醇。

### ◆ 適用對象

- (1) 高血糖病者
- (2) 高膽固醇血症
- (3) 便秘者
- (4) 憩室症者(非急性發炎期)

## 營養供應量

早餐	午、晚餐	點心
400-500 大卡	600-700 大卡	100-250 大卡

