胃病營養飲食療理
Principles of Nutritional Care for Gastritis and/or Ulcer

- 選擇軟的食物
- 慢慢咀嚼食物
- 小食多餐，並且定時飲食
- 飲食時保持氣氛鬆弛
- 避免進食引致腸胃不適的食品或飲料
- 避免進食時喝大量流質
- 避免或減少以下：
  - 咖啡
  - 煙
  - 調味重的食物
  - 亞斯匹靈
  - 容易產氣的食物
  - 精神壓力
  - 酒類
  - 汽水

容易產生胃氣的食品
Gas Forming Foods

- 西蘭花
- 青椒
- 調味重的食物
- 椰菜
- 蘿蔔
- 辣椒醬
- 椰菜花
- 蕃薯
- 粗糙食品
- 青瓜
- 生的水果蔬菜
- 酒
- 洋蔥
- 乾豆類
- 汽水
- 蒜頭
- 煎炸食品
- 牛奶
- 芝士

華人社區健康資源中心編譯，1993–2020 年版權所有 1/2020 修正
Copyright © 1993-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020