

天然灌食 素食配方手冊

花蓮慈濟醫院

營養科 關心您

如有營養問題請掛

『營養諮詢門診』

電話:03-8561825

轉13089/13087



衛教日期:____年__月__日

營養師:

天然攪打養生配方 持照者小檔案

- 姓名: _____
- 身高: _____
- 目前體重: _____
- 理想體重: _____
- 進食途徑: _____

水分攝取量:

餐次	1	2	3	4	5	6
時間						
配方內容						

提供商業配方沒有的**植化素**(如: 茄紅素、葉黃素、玉米黃素、類胡蘿蔔素、多酚類、植物固醇等)，可以抗氧化、抗發炎等

提供多元化**膳食纖維**，調整腸道菌叢生態，改善脹氣問題，助排便

天然攪打 配方優點

食材成本較商業配方便宜，可減輕長期灌食經濟負擔

餵食時間較長，較符合**生理進食時間**，不容易造成餵食過快的問題


素食養生 A配方

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
1500 kcal	55 %	18 %	28 %

食材:



全穀雜糧類

1. 無糖糙米粉 34 g  x6 2. 生金瓜 172 g (1平碗)



豆蛋類

- 生黃豆 60 g  x5




蔬菜類

- 葉綠色青菜 300 g (熟重1.5碗)

油脂類

1. 杏仁果 27 g  x1.5 2. 植物油 15 g 

鹽 / 營養補充品

1. 含碘鹽 5 g (應避免低鈉鹽或薄鹽)
2. 高蛋白質粉 24 g  x4
3. 啤酒酵母粉 18.8 g  x2
4. 粉飴 110 g  x11

小叮嚀:

- 杏仁果應避免油炸或糖蜜過的
- 植物油建議選用富含單元不飽和脂肪酸之芥花油或橄欖油


素食養生 B配方

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
1500 kcal	54 %	17 %	29 %


食材:



全穀雜糧類

1. 生馬鈴薯180 g(1平碗) 2. 無糖糙米粉33.6 g  X6

豆蛋類

1. 洗選蛋1顆 2. 熟大豆粉26.8 g  X3.5




蔬菜類

- 葉綠色青菜300 g(熟重1.5碗)

油脂類

1. 熟芝麻粉40 g  X5 2. 植物油15 g 

鹽 / 營養補充品

1. 含碘鹽5 g (應避免低鈉鹽或薄鹽)
2. 高蛋白質粉24 g  X4
3. 啤酒酵母粉18.8 g  X2
4. 粉飴110 g  X11

小叮嚀:

1. 馬鈴薯:應避免發芽
2. 植物油建議選用富含單元不飽和脂肪酸之芥花油或橄欖油

素食養生 C配方

熱量	醣類	蛋白質	脂肪

食材:



= 免洗湯匙1匙

全穀雜糧類

豆蛋類

蔬菜類

油脂類

鹽 / 營養補充品

1. 含碘鹽 g (應避免低鈉鹽或薄鹽)

小叮嚀:



蔬果精力汁

食材(可食重)

1. 蘋果60 g(半顆)
2. 柳丁70 g(1顆)
3. 芭樂80 g(去籽半顆)
4. 牛蕃茄160 g(1.5顆)
5. 枸杞10 g(1T)

營養師小叮嚀

- ◎應在室溫60分鐘內灌食完
- ◎體積量至所需c.c.數，是為了避免配方過稠或過稀

製備步驟

- 1) 蔬果洗淨、切塊、秤重，枸杞洗淨泡熱水取出
- 2) 用熱水消毒果汁機，攪打後將水倒出
- 3) 量150 cc開水，將食材倒入果汁機中攪打，加水至刻度500 cc
- 4) 攪打完成後，進行分裝，即完成

■ 建議熱量： 大卡

	1250 (kcal)	1500 (kcal)	1750 (kcal)	2000 (kcal)
全穀雜糧類 (份)	6.5	8.5	11.5	12
豆蛋類 (份)	4.5	5.5	6.5	7.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	4
油脂類 (份)	4	4	5	6
水果類 (份)	2	2	2	2
營養補充品 (粉貽) (內附湯匙)	6 (3T)	8 (4T)	4 (2T)	8 (4T)

註: T=免洗湯匙1匙，水果2份熱量相當於3湯匙免洗平湯匙粉貽

全穀雜糧類

=白飯40克 = 稀飯125克

=乾麵條20克

=綠豆/紅豆/薏仁20克

=芋頭55克 = 南瓜85克

豆蛋類

=黃豆20克

=毛豆11條(50克)

=豆皮15克

=豆包30克

=干絲40克

=麵腸35克

=無糖豆漿1杯 (190cc)

=傳統豆腐2小格(80克)

=嫩豆腐半盒

蔬菜類

=各類蔬菜生重100克

=煮熟後於直徑15公分盤為1碟

=收縮率較高的蔬菜(莧菜或地瓜葉或瓜類等)，煮熟後約0.5碗

=收縮率較低的蔬菜(芥蘭菜或青花菜等)煮熟後約2/3碗

* 小技巧: 避免選擇太黏稠的蔬菜，如：
木耳、海帶、秋葵等

油脂類

=大豆油/橄欖油/葵花油5克

=杏仁果7克 = 芝麻10克



水果類

=橘子或柳丁或蘋果1個

=木瓜150克 = 小番茄220克

=紅西瓜180克 = 葡萄85克

天然攪打灌食步驟

準備、洗淨器具:食物調理果汁機(2-3馬力)、含蓋容器、電鍋、秤子、不銹鋼濾網、量杯等



1. 天然食材洗淨、切塊、秤重

2. 將食材放入電鍋中蒸熟

3. 秤量粉末(如: 啤酒酵母粉、高蛋白質粉、粉飴、糖飴、糙米粉等)



4. 用熱水消毒果汁機(避免刀片縫隙藏污納垢，而增加患者腹瀉之風險)

5. 攪打後將水倒掉

6. 取出電鍋中蒸好的食材



7. 將熟食材與溫開水一同入果汁機中攪打



8. 將粉末少量多次入果汁機中攪打



9. 加水定量至1500c.c.



10. 過濾殘渣



11. 濾液分別盛裝成6杯(250c.c.)



12. 冰箱冷藏，忌>24小時



13. 灌食前冰箱取並復熱



果汁機清洗流程圖

步驟	圖示	詳解
1		<p>清洗杯蓋. 將菜瓜布沾拭洗碗精並清洗杯蓋，最後以清水沖洗乾淨。</p>
2		<p>清洗杯身. 將菜瓜布沾拭洗碗精並清洗杯身內、外側、刀片，最後清水沖洗乾淨。</p>
3		<p>果汁機外部及底部以乾淨抹布擦乾，再以75%酒精噴灑殺菌，勿直接套入底座。</p>
4		<p>以乾淨抹布擦拭果汁機底座機器上的污漬、水漬。</p>

管灌飲食注意事項



1. 灌食前要徹底將**雙手洗乾淨**，而且所有的**餵食器材也要消毒乾淨**，避免污染。
2. 每次餵食取出一(杯)次所需份量，放在電鍋或微波爐中或隔水加熱到接近體溫溫度，不宜過冷或過熱，攪拌均勻後就可開始灌食。
3. 製作好的**天然食材配方**，在室溫勿放置**超過60分鐘**，若無法馬上餵食，就先放**冰箱中冷藏**，以免造成細菌滋生。
4. 若一次做好整天的份量，應**分裝加蓋並冷藏**，當日製作之配方請於當日使用完畢。
5. 藥物**不可**直接添加在灌食配方中，以免造成配方變質結塊，或是影響藥效。
6. 每次**灌食前**，應**反抽胃的殘留量**，評估消化情況，若反抽量大，就要暫停餵食**1~2小時**後再行反抽，評估其消化情況。

管灌飲食注意事項



7. 餵食前應將患者之上半身抬高30~45度，餵食後要用約30~50 cc之溫開水沖餵食管，以免腸胃道細菌沿餵食管向上滋生，1小時後才可躺平。
8. 患者無法表達口渴，所以要記錄液體攝入與排出量，攝入量記得要比排出量多出500 c.c.，或是可觀察尿布重量或更換次數來粗略評估排出量，然後給予適當水分補充(成人需要水量:50 cc/kg扣掉管灌飲食調配時使用之水量)。
9. 隨時注意患者病情(若餵食後發生有噁心、嘔吐、腹脹、持續腹瀉的情況)、耐受性及營養變化，例如:體重有非預期的減輕或增加，亦或是灌食量減少時就應請醫生或營養師評估營養狀況，適時修正配方供應，以免造成營養不良之問題。
10. 食材應注意有效期限，依時間先後順序依序使用。



