

第 二 篇

營 養 篇

營養篇目錄

第一章 營養素及營養不良之病症.....	1
(一) 熱量	
(二) 蛋白質	
(三) 炭水化合物	
(四) 脂肪	
(五) 無機鹽類	
(六) 維他命(維生素)	
(七) 水及纖維素	
〔附〕治療營養不良病症的主要食物表	
第二章 食物的性質.....	8
第三章 食物的營養計算.....	9
第四章 部隊營養改善的方法.....	13
第五章 病人的飲食管理.....	15
(一) 進食的衛生	
(二) 飲食的種類及性狀——A.普通飯 B.軟飯 C.半流質飯 D.流質飯 E.高熱量飲食	
(三) 特種營養飲食——A.富含鐵質的飲食 B.富含維他命B ₁ 的飲食 C.富含維他命C的飲食 D.胃及十二指腸潰瘍飲食 E.痢疾飲食 F.糖尿病飲食 G.低蛋白飲食 H.低脂肪飲食 I.減食鹽飲食 J.飢餓療法	
(四) 遞給飲食規則	
(附)各種食物的成份表.....	31

第一章 營養素及 營養不良之病症

人的生存，完全依賴有完善的膳食，若膳食充足，用之適宜，則身體健康。倘有缺乏，或配合失宜，則營養不良之病即發生。膳食中之營養素就化學方面講，可分為脂肪，蛋白質，炭水化物，無機鹽類及維他命等。倘營養素能符合以下各要點，則可稱為完善的飲食：

- (1) 充足的發熱量，以保持體溫及供給體力。
- (2) 充足的良好蛋白質，以構造體內之組織，及補充其消耗。
- (3) 適當的無機鹽類，以構成骨骼，以調節生理。
- (4) 充足的維他命以助生長，生殖，及維持健康。

(一) 熱 量

膳食所含之熱量，普通用『卡』(Calorie熱力單位或稱加路里)計算。使1公斤(斤)之水溫度，升高1度(攝氏表)，所需之熱量，等於一『卡』。此種熱量，係由膳食中之炭水化物，脂肪及蛋白質的氧化而來的。1公分(克)炭水化合物或1公分蛋白質，所生之熱量，約有四『卡』。1公分脂肪所生之熱量，約有九『卡』。人體所需之熱量，多取自脂肪與炭水化物。而蛋白質主要功用是以生長與修補組織細胞，不是用在生熱。

一人每日所需之熱量叫做『總熱量』。總熱量之多少，因每人的性別，年齡，職業，環境等而有不同。平均中年每日所需的總熱量是：

休息者：	1500—2100卡
輕度運動者：	2100—2400卡
中等運動者：	2400—2700卡

體力工作者：	2700——3000卡
極重體力工作者：	3000——3600卡

(二) 蛋白質

蛋白質是由多數的氨基酸連合而成的，蛋白質被消化後，被分解成爲氨基酸才能被吸收。動植物體內之蛋白質所含的氨基酸多不相同，因此各種食物的營養價值也有不同。若蛋白質中所含的氨基酸的種類及比例，與人體所需要的氨基酸相稱，則叫做完全（上等）之蛋白質；若蛋白質所含的氨基酸的種類與人體所需要相稱，而比例不合的，則叫做半完全（中等）蛋白質。通常食物中的蛋白質都是半完全蛋白質。如米，麵，菜蔬等即是。大體言之，動物蛋白質都比植物蛋白質爲好。

(A) 功用：(1) 構成及修補細胞之材料。動植物細胞的生殖資源，消耗的材料補充及破壞的修補等，都依靠蛋白質，生物有了蛋白質則生存，沒有則死亡。(2) 在體內碳水化合物及脂肪供給及產熱不足時，蛋白質可被利用產生熱與能。

(B) 缺乏：患組織水腫病。戰時如發現水腫病，即表示部隊飲食的蛋白質低劣。

(C) 需要量：因蛋白質的特殊功用是供給構造或修補細胞之材料，所以蛋白質的需要量也要看肌肉的多寡，年齡的長幼，生理的狀況而定。肌肉多的人，兒童的生長時期，勞動後及傷後病後都需要大量蛋白質。據美人許曼氏 (Sherman) 研究之結果：70公斤體重的男子每日每人最低的蛋白量是44公分(克)；蛋白質所供給的熱量應佔總熱量的10—15%，如果每人每日需2500卡熱量，則每日需蛋白質62——92公分。

(三) 碳水化合物

碳水化合物包括一切糖類及澱粉。進入腸內後，須被分解成葡萄

糖或果糖，才能被吸收。

(A) 功用：(1) 是人體主要的燃料，供給熱力及能力。(2) 脂肪的氧化作用必有碳水化合物做媒介，如缺少碳水化合物，則脂肪氧化不能完全，結果產生毒素，而成酸中毒。

(B) 缺乏：碳水化合物吸收多時可變成肝糖，貯存在肝臟及肌肉內，當缺乏碳水化合物時，肝糖即被變成葡萄糖用以產熱，當體內肝糖將用盡，而飲食中仍無碳水化合物補充時，則體內的蛋白質及脂肪可變成葡萄糖以供給熱量；因此蛋白質消耗太多，有礙組織生長與修補作用。

(C) 需要量：每人每日所需的碳水化合物及脂肪之量，約佔總熱量85%，但因消化力所限，通常人每日只能吸收碳水化合物600克。

(四) 脂 肪

(A) 功用：脂肪在動植物體內含有，經消化被分解成甘油及脂酸後，才能被吸收。在體內甘油及脂酸，可以變成葡萄糖。因此脂肪也是一種主要燃料，它和碳水化合物可以彼此代替，但不可缺少任何一個。脂肪所發生的熱較碳水化合物多2.25倍。它還可以滑潤皮膚，保護內臟器官。

(B) 缺乏：脂肪多餘時，貯藏在皮下大網膜及各臟器間，以潤滑皮膚及保護內臟器官。缺乏時脂溶性的維他命（如維他命A, D, E, K等）也就隨之缺乏，而致引起生理機能的障礙。

(C) 需要量：通常人每日只能吸收200克。

(五) 無機鹽類

人體中所含的無機鹽有：鈣、磷、鉀、硫、鎂、錳、碘、鋅、銅及鐵等。其主要功用：

(A) 構造組織：

(1) 組成骨骼及牙齒，使之堅硬。

(2) 爲組成身體各軟組織(肌肉、血液等)之主要固體成份。

(B) 調節生理：

(1) 給肌肉及神經以彈性及刺激性，若體中缺乏無機鹽，則肌肉鬆弛，心跳停止，神經麻痺。

(2) 供給消化液及其他分泌液以適合之酸或鹼。如胃液需要鹽酸，腸液需鉀鈉等元素。

(3) 維持體液及血液的中性，保持一定之滲透壓，使溶液在細胞內滲透。

飲食中常易缺乏的無機鹽類有：鈣、磷、鐵、碘、銅等五種，現將其功用，缺乏時之病症及需要量略述於下：

(一) 鈣及磷：

(A) 功用：(1) 構成骨骼及牙齒的主要成份。(2) 鈣能增進細胞的刺激性及心臟跳動。(3) 鈣能幫助血液的凝固。(4) 磷能助生長，生育及造乳等。(5) 磷能增進脂肪的新陳代謝。

(B) 需要量：每人每日需鈣0.45—0.75克，磷1.32—1.5克。孕婦乳母及兒童要多些。

(C) 缺乏：患骨質軟化病。

(二) 鐵：

(A) 功用：(1) 鐵是構成細胞核的主要成份。(2) 血色素中含鐵很多，缺乏鐵質則發生貧血病，身體內氧化作用也因之不完全。

(B) 需要量：每人每日需0.015克。嬰兒在生長時期，婦女在月經或懷孕時期及發熱或大出血的病人，都需要多量之鐵。

(C) 缺乏：患貧血病。

(三) 碘：

(A) 功用：能影響甲狀腺的內分泌。

(B) 需要量：每人每日需0.00014克。兒童及孕婦加倍。

(C) 缺乏：患甲狀腺腫。

(四) 銅：據最近試驗，銅質能輔助鐵質，增進血色素產生的効

率。

(六) 維他命 (維生素)

維他命是極複雜的有機物，種類繁多，現今所知道的有二十餘種，其構造及性質如何，尚未完全明瞭，所以食物中所含的維他命的確量有很多未明瞭的，每人每日所需的確量也不能確定。維他命不能在人體內自生，必須由食物中攝取；倘有缺乏，則發生種種症狀，甚至能危及生命而不自覺。

維他命的主要功用是增進生長，輔助正常發育，保持健康及預防營養不良的疾病，但各種維他命都各有其特殊的性能。現簡述於下：

(一) 維他命 A——為脂溶性維他命，不易被熱破壞。

(A) 功能：(1) 促進人體生長及食慾。(2) 保護各種上皮組織，如粘膜，腺體，結合膜及角膜等。(3) 保護神經及牙齒。(4) 維持蛋白質之正常代謝作用。(5) 保持正常的視力。

(B) 缺乏：患夜盲症，乾眼病，角膜乾燥，皮膚乾燥及落屑症等。

(C) 需要量：成人每日約需5000國際單位。

(二) 維他命 B——包括維他命B₁, B₂ (G) 等數種。

(A) 維他命 B₁——為水溶性維他命。易被熱破壞。

(1) 功能：(a) 預防神經炎。(b) 助碳水化合物之正常代謝。

(2) 缺乏：患脚氣病，多發性神經炎等。

(3) 需要量：成人每日約需300國際單位。

(B) 維他命 B₂——又稱維他命 G，為水溶性維他命，易被熱破壞。

(1) 功能：(a) 輔助細胞氧化。(b) 預防陪拉格拉病 (癩皮病)。

(2) 缺乏：發育不良，口角皸裂，陪拉格拉病。

(3) 需要量：成人每日約需50——100毫克 (mg)。

(C) 維他命C——為水溶性維他命，易被熱破壞。

(1) 功能：(a) 能促進細胞間的粘合質之產生，使細胞與骨、牙、結締組織及其他組織的連接得以穩固，而保持正常生理作用，在受傷者，它能促進肉芽的生長傷口的癒合。(b) 預防機體的潰瘍。

(2) 缺乏：患壞血病，貧血，傷口愈合慢。

(3) 需要量：成人每日約需1000國際單位。

(D) 維他命D——為脂溶性維他命，不易被熱破壞，常與維他命A 同存在一種食物內。

(1) 功能：(a) 幫助人體吸收礦物質。(b) 增進鈣與磷的效能及其代謝作用。

(2) 缺乏：成人患軟骨病，兒童患佝僂病。

(3) 需要量：成人每日約需2000國際單位。

(E) 維他命E——為脂溶性維他命，最穩固，不被熱所變化。

(1) 功能：維持正常生育機能。

(2) 缺乏：發育不全，不生育。(但食物中大多都含此種維他命，所以不致缺乏)。

(3) 需要量：成人每日約需2——4 毫克 (mg)。

(F) 維他命K——為脂溶性維他命，不易被熱變化。

(1) 功能：使血漿中的凝血酶元增加，防止血凝固時間延長，流血。

(2) 缺乏：溢血症。

(3) 需要量：成人每日約需3——4 毫克。

(七) 水及纖維素

水——水是人體內每一細胞所必需的成份，約佔體重之60—70% (成人)。它的功用有：(1) 細胞的膨脹萎縮，與體內的水份含量多少有關係，水多則細胞吸水而脹，反之則縮。(2) 人體的新陳代

謝作用，沒有水便不能進行。(3)食物不能溶於水的，便不能由腸胃吸收。(4)體內經氧化後的廢物，不溶於水的便不能排出。(5)水能將養料運輸到各組織各細胞內，以作生理上的生長及修補用。(6)能調節體溫。(7)保持一切體液的濃度及酸鹼性或中性反應，若失水20%便有生命危險(霍亂病所以嚴重危險，就是因為失水過多的緣故)。

每人每日需水2000—4000c.c.(此量包括食物所含的水份)。飯前飲水一杯(約200c.c.)，可以促進胃液的分泌，使食物易於消化；早飯前飲熱水一杯更有益處。

纖維素——是人體所不能消化的物質，但因為它能刺激腸壁，促進腸蠕動，幫助通便，所以也可以起一部份營養價值。但在腸胃有病的人，則不可以進含纖維素的食物，因纖維素可使腸壁或胃壁發生機械性損傷，而使潰瘍面擴大，或甚至引起穿孔的危險。

(附) 治療營養不良病症的主要食物表：

營養不良之病症	缺乏營養素之名稱	主要治療食品
組織水腫病	蛋白質	瘦肉，鷄，魚，牛乳，雞蛋，豆類，豆製品。
貧血病	鐵質	肝，臟腑，瘦肉，雞肉，菠菜，油菜，紅蘿蔔，乾菓，西紅柿。
甲狀腺腫	碘質	海帶，海藻，魚蝦及各種海菜。
骨質軟化病及佝僂病(軟骨病)	磷質及鈣質及維他命D	牛乳，雞蛋，魚肝油，日光，綠葉菜，豆類，海帶，油菜。
乾眼病；夜盲；角質硬化症；嬰兒發育不全。	維他命A	魚肝油，肝，雞蛋，牛乳，西紅柿(番茄)，菠菜及綠葉菜，紅蘿蔔，地瓜。
腳氣病；神經炎	維他命B ₁	酵母，粗米，粗麵，麩，肝，臟腑，腦髓，牛乳，雞蛋，綠葉菜，穀類，桃仁，桑葉，豆類。
諾拉格拉(癩皮病)角膜混濁，嬰兒發育不良。	維他命B ₂ (G)	酵母，牛乳，蛋黃，肝，臟腑，瘦豬肉，菠菜，蔬菜的嫩芽。

壞血病；細胞間質合成慢。	維他命C	檸檬，橘子，藕，紅蘿蔔，青蘿，西紅柿，鮮水菓，柳樹芽，黃豆芽，蒲公英，香菜，葱及各種青菜。
不生育，流產	維他命E	麥胚，牛乳，茶，蛋黃，莧菜，生菜，黃豆油，高苳，豌豆，穀類。
凝血元過少症 溢血症（血凝固慢）	維他命K	莧菜，菠菜，苜蓿，臭魚，腐壞蛋白質。

第二章 食物的性質

飲食之種類甚多，其成份亦異，有富含這種營養素的，有富含那種營養素的，若只用一種膳食，而求營養完善，實不可能，必須混合數種飲食，以收截長補短之效。要想飲食混合適宜，必須明瞭各食物的性質。茲將各種飲食，列表簡單說明之：

各種食物之性質表

食物種類	發熱量	蛋白質	無機鹽	維他命				
				A	B ₁	C	D	B ₂
穀類	上	中	下	下	中	無	無	加 甚少
豆類	上	中	中	中	中	無	甚少	甚少
油類(植物油)	上	無	無	下	無	無	下	無
糖及澱粉	上	無	無	無	無	無	無	無
肉類：肉 臟腑	上 中	上 上	下 中	下 中	中 中	無 多寡無定	無 下	中 中
卵類	中	上	上	中	中	多寡無定	多寡無定	中
乳類	中	上	上	中	中	多寡無定	多寡無定	中
蔬菜類	下	上少	上	中	中	中	無	中

米，麥，粟及黍——爲中國穀類之重要者，皆富含熱量，蛋白質亦不少。其胚及皮尤富含蛋白質，無機鹽及維他命B。但米麥二種，吃時多是去糠麸，以致裏面蛋白質無機鹽及維他命，都變缺乏，因此它的營養價值，也就大減。

豆類——所含的維他命B及脂肪，都比穀類的高，蛋白質亦較佳。故其營養價值，比穀類高。但若是新鮮豆類（如豆芽及豆角等）其營養價值，便類似蔬菜了。

油類及糖類——它的重要功用是供給熱量。但有的動物油如魚肝油等，則最富含維他命A及D。

肉類——所含的蛋白質，最爲完善，比植物好。但所含之無機鹽類，及各種維他命甚少。而植物的臟腑類，則很富含維他命。

卵類及乳類——所含的營養都是飲食中最完善的。但含維他命C及D兩種的多寡，要看此產卵及產乳動物食物中所含這維他命C及D的多寡而定。乳類缺乏鐵質，而卵類則富於鐵質。

蔬菜及水菓等——在普通飲食中，它們是供給無機鹽類及維他命最佳的食品。但却不能供給多量之蛋白質與熱量。蔬菜的青葉，所含營養素比莖及根所含的多。所以在吃某些蔬菜（如芹菜萵苣等）時，不要只吃莖，最好連葉吃。

第三章 食物的營養計算

(1) 先由食物成分表（見後）中查明飲食中所含各種營養的成分，再乘食物的重量，就得出各種成分在此食物中總量（須注意我們所吃的食物至少有10%是不能被吸收的）。如：由食物成分表中先查出玉蜀黍含蛋白質的量是8.6%，如所吃的玉蜀黍是500克（1斤），則二數相乘即得出此500克的玉蜀黍中，含有蛋白質總量是43克。

(2) 查明各種成分的總量後即可用下列公式計算出熱量：

蛋白質總量(克) × 4 + 炭水化物總量(克) × 4 + 脂肪總量(克) × 9 = 飲食所含的熱量(卡)

(3) 我國所用的度量衡與國際度量衡不同，計算總熱量時，須先將食物之重量折算成爲公分(gm)才能查表。

1 市斤 = 500 公分(克) 1 市兩 = 31.25 公分。(克)

(4) 總熱量不足或過多時，可依病人的需要而增加或減少飲食中所含某種食物的量。譬如病人需蛋白質多，則不能除去富含蛋白質的食物，而要除富含脂肪及炭水化物的食物。反之，病人需蛋白質少時，則可除去富含蛋白質的食物，以調整每日所需之總熱量。

[例] 假設一個戰士每人一日的食物是：玉蜀黍(苞米) 1 斤 9 兩 6 錢、小白菜 1 斤、豬肉 5 錢、花生油 5 錢、鹽 5 錢。則此人一日食物的各種營養素之總量及熱量(總熱量)的計算如下表：

食物營養計算表

食 物 (克)	蛋 白 質		脂 肪		炭 水 化 合 物		熱 量	無 機 鹽 類						維 他 命							
	成分 (%)	總量 (克)	成分 (%)	總量 (克)	成分 (%)	總量 (克)	總熱量 (卡)	鈣		磷		鐵		A		B		C		B ₂	
								成分 (%)	總量 (克)	成分 (%)	總量 (克)	成分 (%)	總量 (克)	成分 (%)	總量 (I.U.)	成分 (%)	總量 (I.U.)	成分 (%)	總量 (I.U.)	成分 (%)	總量 (I.U.)
豆腐 (800)	8.6	70.8	4.4	35.2	4.9	599.2	2996.8	0.022	0.170	0.31	2.48	0.0034	0.0272	16- 150	128- 1200	60	480	—	—	1800	14400
猪肉 (半肥半瘦) (15.6)	9.44	1.47	59.8	0.38	0.95	0.148	90.442	0.006	0.00094	0.101	0.0158	0.0014	0.00022	+	+	227	35.41	—	—	452	70.5
花生油 (15.6)	—	—	100	15.6	—	—	140.4	—	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	—	—	—
小白菜 (500)	1.5	7.90	1.5	0.75	1.92	9.6	73.15	0.102	0.515	0.032	0.16	0.0020	0.0145	1900	950	24	12	800	400	+	+
鹽 (3.13)	—	—	—	—	—	—	—	0.351	0.01099	—	—	0.0066	0.00021	—	—	—	—	—	—	—	—
味 料 (少許)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合 計		79.20		4.88		708.948	3300.797		0.70293		2.6558		0.02213	1078- 2150		527.41		400		14470.5	+

(註)：1.U.=國際單位

第四章 部隊營養改善的方法

營養問題，關乎經濟，如經濟充足，以我們現有的營養知識，用以解決我部隊營養問題，也很容易。但就我們的現有經濟條件來講，也不是絕對不可改良的，現略舉數種，以資參考：

(1) 粗米與粗麵（內含麩子）比較白麵與白米，都是富含無機鹽類，維他命B，及蛋白質的。凡在可能範圍內，常勸導部隊採用這類米麵，以增加膳食中之維他命B。

(2) 現在部隊膳食中的蛋白質多取自米麥穀黍。若想加以充足肉類，以現在之經濟條件，勢難辦到。故當增加豆製品（如豆腐、豆醬、豆漿等）的用量以補救之。倘豆製品亦不能得到，當採用乾豆類，如豌豆，黃豆，紅豆，綠豆及其他當地出產之豆類代替。若能將豆類量代替米麵量到四分之一，那就更好。

(3) 在平時，應當增加蔬菜的用量，若遇蔬菜缺乏時，可利用黃豆，綠豆，或豌豆，生成豆芽，以代替它。現在部隊中，遇蔬菜昂貴時，常採用粉絲或粉皮乾菜等，以其運輸便利，水煮後，體積龐大，很易吃飽。豈不知這類食物，與蔬菜之營養完全不同，相差太多，決不能以這些代替。

(4) 蔬菜中的各種維他命，若煮沸過久，便氧化而失去效用。若用烈火炒菜，而時間很短，雖有損失，決沒有煮的損失大。由於火炒與水煮二法不同，則飲食的營養價值也就有差別。所以煮時熱度要高，時間要短，並應在可能範圍內提倡炒法代替熬煮法，或先用水煮沸，再行加入蔬菜，藉以減少熬煮的時間，以免維他命的破壞。

(5) 最好不吃生菜，因菜上常帶有細菌及寄生蟲卵，很易傳染疾病，若想殺死這些病原物而將菜煮過久，則其中的維他命即都會被破壞。所以可先將蔬菜洗淨，然後放在滾開的沸水內，等水再滾沸

5——10分鐘後，就可拿出食用；因這時病菌都可被殺死，而維他命仍可保全。

(6) 菜蔬要先洗後切，並應也利用外層菜葉，以免失去各種維他命及礦物質。

(7) 黃菜絕不可用礮，以免破壞維生素；也不可用銅鍋，因銅鍋內維他命C易於破壞。

(8) 煮菜時不要棄湯，吃菜時不要棄滓，以免維他命及礦物質之損失。

(9) 有時因食品之性狀不同，而烹調方法也有差別。如醫院的流質飲食，其食物宜切碎煮爛，也宜多加水，更應將食物內的殘渣濾去。

(10) 味料：如醬油，黃醬，醋等，以在煮沸後或蒸後加入為好。

(11) 卵類及乳類是飲食中營養最完善的。乳類在我國不普遍；且價昂貴；而卵類（如鷄蛋，鴨蛋，鵝蛋等）在我國却到處都有，價值也較賤，如果可能的話，應當增加卵類的用量。

(12) 平時要多吃些富含維他命A，C，D，K的食料，尤其在作戰以前及受傷以後更應注意，以求達到體強力壯，防止出血過多及傷口傳染與增快傷口癒合速度。

(13) 採買蔬菜食品人員與管理飲食的人員應經常徵求醫生及衛生人員的意見，共同協商研究改善生活，提倡『從大家願意中照顧營養』。

上述各點，目前雖經濟困難，亦是能辦到的。如果能在部隊中逐漸實行，則其對戰士之健康上必有很大好處，部隊即不致於有因營養缺乏而發生的疾病（如腳氣病，貧血病，夜盲症，水腫病等。）發見。

第五章 病人的飲食管理

一、進食的衛生

(1) 選擇適當的飲食。

(2) 進食的時間須一定，次數應隨胃的健弱而有不同，消化力弱的人，以少吃，頓數多為佳，普通以相隔四五小時使胃內食物消化後，再吃飯為適當。

(3) 食物種類須常變更，以取得多種滋養料，若常用幾種單純食品，容易生厭而致消化不良。

(4) 食物的製法須清潔，烹調要適宜，注意改變各種香味合口，以增加胃口。

(5) 食物的溫度以與體溫相同為最好，經常吃過熱的食物易引起胃潰瘍，食物過冷易妨礙酵素消化。

(6) 食後要有適當休息，但不可睡覺，飯後不可作劇烈運動，以免血液集中到體表而妨礙腸胃消化。

(7) 飯前飲水，飯後吃水果，對於消化很有益處。飯前飯後不可過度用腦或受情感刺激，以防消化液的分泌不暢。

(8) 晚飯最好吃清淡飲食，最好在胃消化完了後，再上床睡覺。睡前不可吃東西。

二、飲食的種類及性狀：

(A) 普通飯：

〔適應〕 為一般普通病人所用者，凡病人全身情況良好，並沒有消化系統疾病及咀嚼障礙者，都適用此種飲食。

〔餐數〕 每日三次。

〔配製〕

(1) 熱量——2000——2500卡。

(2) 蛋白質——44——75克(動物性蛋白可用少量，植物性白，則宜用最大量)。

(3) 可用食物——凡食物成份表中所列的都可用，但要選擇價廉物美(營養價值高)的，主要食物是米麵，有色蔬菜，豆類，薯類，豬肉，牛肉等。

(B) 軟飯：

〔適應〕 因此種飲食在腸胃中易於消化及吸收，所以適用於發輕熱，輕症胃腸病，腳氣病，或其他傷病不十分嚴重的患者。胃腸黏膜已有潰瘍者，不能進此種飲食。

〔餐數〕 每日五次：(1)上午七時。(2)上午十時。(3)中午十二時。(4)下午三時。(5)下午六時。第二及第四次可進補助飯(點心)。或每日四次：(1)上午七時。(2)上午十一時。(3)下午四時半(點心)。(4)下午七時。

〔配製〕

(1) 熱量——2000——2500卡。

(2) 蛋白質——44——75克。

(3) 可用食物——(a) 穀麥類：乾飯、軟飯、稀飯、麵條掛麵、米粉、片湯、疙瘩湯、餅乾、蛋糕、饅頭、烘饅頭乾。(b) 雞蛋：軟煮蛋、半熟蛋、燉蛋、蛋花湯、軟炒蛋、蛋羹蒸蛋糕。(c) 豆製品：豆腐、豆腐皮、豆漿、粉皮、乾粉。(d) 肉類：碎肉(牛、羊、豬、鷄、魚肉等)、碎肉湯或泥。(e) 蔬菜：煮爛或切碎成菜泥。(f) 其他：水菓(無纖維者或煮熟者)、動物肝等。

(4) 忌用食物——(a) 含粗質或含量纖維之食物不能用，萬一要用時，亦應將纖維除去一部份，並應將食物切碎煮爛，做成菜泥。(b) 不能用油煎或炸的食物。(c) 有強烈刺激性的食物不能用。

(如辣椒，胡椒，蒜，葱等)。

(C) 半流質飯：

〔適應〕 此種飲食比較軟飯更易消化。發高熱後，大手術後，較重腸胃病，營養性水腫及較重的腳氣病等患者都適用，在高度貧血及體質虛弱者也適用。

〔餐數〕 每日七次，每二小時一次：(1) 上午八時。(2) 上午十時。(3) 上午十二時。(4) 下午二時。(5) 下午四時。(6) 下午六時。(7) 下午八時。

〔配製〕

(1) 熱量——1500——3000卡。

(2) 蛋白質——44——94克。

(3) 可用食物——碎肉粥，豬血羹，豬肝湯，牛乳，豆漿，豆腐湯，蛋花湯，蒸雞蛋，沖藕粉，茶湯，菠菜粥，菜泥，豆泥，稀飯湯，爛掛麵，米湯，水菓醬等。

(4) 忌用食物——(a) 軟飯中忌用食物一概禁用。(b) 帶皮的穀類，蔬菜，生水菓等不可用，要用時也要澈底除去纖維及粗質。(c) 味強或有刺激的食物不能用，如蘿蔔、葱、蒜等。(d) 每次食用都應限制數量。

(5) 食譜舉例：

時 間	食物種類	重量 (克)	蛋白 (克)	脂肪 (克)	發水 化物 (克)	熱量 (卡)
上午八時	豆漿二碗	400	15	5	8	97
	糖一匙	20	—	—	20	80
	雞蛋二個	80	12	12	—	156
	餅乾二片	60	6	—	30	144
上午十時	粥一碗	200	3	—	26	116
	菠菜泥半碗	100	2	—	2	16

	豬油一匙	9	—	9	—	81
	碎牛肉二兩	60	12	12	—	156
	醬油半匙 (另加鹽)					
上午十二時	豬血羹：					
	豬血二兩	60	3	—	—	12
	豆腐二兩	60	4	1.5	1.5	32
	青菜泥一碗	200	4	—	4	32
	米粉一兩	30	2	—	24	104
	豬油一匙	9	—	9	—	81
	醬油及鹽隨加					
下午二時	藕粉一兩	30	—	—	26	104
	雞蛋二個	80	12	12	—	156
	糖一匙	10	—	—	10	40
下午四時	豆漿一碗	240	7.5	2.5	4	49
	糖一匙	10	—	—	10	40
	烤麵包兩片	30	3	—	15	72
下午六時	粥一碗	200	3	—	26	116
	菠菜泥半碗	100	2	—	2	16
	碎牛肉二兩	60	12	12	—	156
	豬油一匙	9	—	9	—	81
	鹽及調味品隨加					
下午八時	橙子汁半碗	100	1	—	10	44
	糖半匙	5	—	—	5	20
	烤麵包二片	30	3	—	15	72
共計			106.5			2072

(D) 流質飯：

〔適應〕 急性痢疾、霍亂、傷寒的第二、三週、急性胃腸炎、

黃疸、惡性貧血、發高熱體弱病人，行消化系手術（如胃切開，腸吻合）等。

〔餐數〕 每日八次：每二小時一次。（1）上午七時。（2）上午九時。（3）上午十一時。（4）下午一時。（5）下午三時。（6）下午五時。（7）下午七時。（8）下午九時。

〔配製〕

（1）熱量——900——1500卡。

（2）蛋白質——最好能維持每日最少量44克，必要時病人吸收不好，也可少一些。

（3）可用食物——粥湯、米湯、茶湯、肉湯、鷄湯、菜湯、豬肝湯、沖藕粉（以上各湯都須經過濾才能用）、蛋白水、沖雞蛋、沖奶粉、豆腐醬、牛乳、茶、糖水、水菓汁、開水等。

（4）忌用食物——（a）凡半流質飯的忌用食物都忌用。（b）忌用富含脂肪的食物，因為不易消化。（c）每次食用都應限制數量。

（E）高熱量飲食：

〔適應〕 營養不良瘦弱者、孕婦、奶母、甲狀腺腫、大手術後、傷寒、結核病及發高熱病人都適用此種飲食。

〔性狀〕 按病人全身情況而定，用軟質或半流質飲食。

〔配製〕

（1）熱量：2000——3000卡，按病人每日所需之熱量，再增加此總熱量的50%。

（2）注意事項——（a）要多吃富含產熱力的食物（蛋白質、脂肪、碳水化合物），蛋白質每日需62——64克；碳水化合物的產熱量，要約佔總熱量50%，脂肪可以多給，但以不妨礙病人的消化為原則。（b）維他命與無機鹽類，可以儘量多給，維他命C更要多給，因為他能增加身體的抵抗力。

（3）食譜舉例——高熱量的軟質飲食：

時 間	食物種類(克)	重量(克)	蛋白質(克)	熱量(卡)
晨六時	牛乳加糖一碗	200	7	178
	蘇打餅乾四塊	40	4	160
九時半	掛麵一碗	200	6	215
	雞蛋二個	50	8	86
	粥一碗	200	3	108
	煮水菓加糖	100	1	120
	十二時	藕粉三匙	200	—
	豆漿一碗	200	8×41	50
	糖三匙	20	—	80
	蛋糕一塊	50	3	158
下午三時半	軟飯二碗	400	6	360
	碎雞肉四兩	120	17	152
	油一匙	10	—	90
	菠菜湯半碗	100	1	16
	油一匙	10	—	90
	西葫蘆湯一碗	200	1	20
下午五時	飯或粥一碗	200	3	184
	饅頭或麵包三	120	12	360
	碎牛肉三兩	90	19	137
	油一匙	10	—	90
	豆腐湯一碗	100	8	66
	白菜泥半碗	100	1	25
	油一匙	10	—	90
	共 計			108

三、特種營養飲食：

這種多是用於有些病人以飲食爲治療第一要素的，現在只是其類

與幾種：

(A) 富含鐵質的飲食

(1) 適應：貧血病，萎黃病。

(2) 鐵質：每日至少需0.025克。 熱量：200—300卡。

(3) 原則：飲食必須富於鐵質、蛋白質及維他命（特別維他命A及C以助紅血球之增長）。一般以少吃多頓爲佳，但如病人消化力強也可按普通飯而加以調劑。

(4) 可用食物：主要是動物肝、腎、胰及血、雞胃、瘦肉，必須每日吃新鮮蔬菜及水菓（如菠菜、西紅柿、橘子等）、雞蛋、牛乳等。

(B) 富含維他命B₁的飲食：

(1) 適應：腳氣病，神經炎，酸中毒。

(2) 維他命B₁：每日約需300—500國際單位。 熱量：1500—3000卡。 蛋白質：75—100克。

(3) 原則：飲食以富有水溶性維他命B₁爲合格。由於這種維他命很易被熱及鹼破壞，所以這種食物盡可能生食，不要開鍋火煮，並且食物中不能含鹼性物質。

(4) 可用食物：主要是帶糠的穀類及麥類，新鮮酵母（陳舊的維他命B₁已被破壞），其他有動物肝、腎、胰、腦及瘦肉，酸性水菓及蔬菜（最好生食）、雞蛋、豆腐、豆汁等。

(5) 烹調：(a) 米糠經烘製的，可保持維他命B₁經久不壞。(b) 麩皮湯的製法：用水300c.c.煮沸後，加四匙麩皮，攪動五分鐘，用紗布過濾，加糖15克在湯內，即可使用。

(6) 忌用食物：鹹肉、肥肉、對於去糠精製的米麥製品（麥麩、饅頭、餅、乾飯等。）最好少吃，或僅能用以隨時調節。

(C) 富含維他命C的飲食：

(1) 適應：壞血病、骨折、創傷、消化性潰瘍（胃潰瘍出血腸炎）、貧血、白血病等。

(2) 原則：多食富含維他命C的飲食。維他命C在體內易破壞，所以每天要大量補充，才能維持平衡，健康者每日500—600國際單位，病人愈多食愈好。因這種維他命是水溶性，易氧化，所以盡可能生食。

(3) 可用食物：酸性水果（橘、檸檬、桃、楊梅）、藕汁、蕃茄、牛乳、豆芽、豆苗、有色蔬菜、肝、瘦肉等。菠菜與辣椒為抗壞血病的有效食物，但辣椒刺激性太大，所以不可多用，其他生白菜、生豌豆、香蕉等用以治壞血病也很有效。

(4) 烹調：(a) 維他命C與B都是水溶性物質，所以煮飯與煮菜時所餘下的湯汁應儘量利用，不可棄掉。(b) 烹煮時在短時間的高溫下，維他命C的喪失較少，所以最好在水沸後再放入食物烹煮，不可在低溫下長時間煮燉。(c) 青菜要先洗後切。(d) 禁用銅鍋烹煮。

(D) 胃及十二指腸潰瘍飲食：

(1) 熱量：按病人之需要而決定之。

(2) 原則：(a) 所進的食物以刺激胃液的分泌少的為佳。而且必須易消化（即很易被溶化，且無渣滓遺留在胃內，以免損傷胃粘膜），溫度適宜，數量應有一定，不可任意吃。(b) 多吃鹼性物，以中和胃酸。

(3) 可用食物：(a) 當急性疼痛時（第1—2日），則飲食只可限於牛奶（或豆漿）及生雞蛋。每天用3—3.5磅的牛奶（或豆漿）混以4—5雞蛋，每二小時喝此混合物180—200c.c.。(b) 倘症狀消失，可加食半熟雞蛋，蛋羹，蒸蛋糕。(c) 倘經增加以上食物後，症狀並未復發，則即可更增添餅乾、爛米粥、煮爛地瓜、蒸魚等。(d) 幾天以後（約第6—7天），可改吃爛雞肉糊、魚肉糊、以後可改爛肉糊、蒸的水菓、煮爛蔬菜、爛麵條、慢慢再改吃

混合的食物，烘饅頭乾以至軟質飯。

(4) 忌用食物：一切油炸食品，烤肉、罐頭及醃的魚肉、纖維多的蔬菜（芹菜、白菜、韭菜等）、水菓皮及仁、咖啡及茶、酒類及一切生冷及過熱食品等。

(5) 食譜舉例：胃潰瘍膳配合法：

時間	食物	數量	重量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	炭水 化合物 (克)	熱 (卡)	
第1—2兩日自晨七時起至晚七時止每小時食牛乳或豆漿90公撮								
第3—5日								
上 午	7.00	豆漿	一碗	90	3	2	9	66
	8.00	荷包蛋	二個		12	10		133
	9.00	米湯	一碗	20	1		8	36
	10.00	豆漿	一碗	90	3	2	9	66
	11.00	藕粉	一碗	(粉) 12			12	48
	12.00	爛稀飯	一碗	(米) 30	3		24	108
下 午	1.00	豆漿	一碗	90		2	9	66
	2.00	藕粉	一碗	(粉) 12			12	48
	3.00	荷包蛋	二個		12	10		138
	4.00	稀飯	一碗	(米) 30	3		24	108
	5.00	豆漿	一碗	90	3	2	9	66
	6.00	稀飯	一碗	(米) 30	3		24	108
	7.00	豆漿	一碗	90	3	2	9	66
合 計				49	30	164	1122	
第6—7日								
上 午	7.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66
		掛麵	一碗	(麵) 40	4	1	23	137
		荷包蛋	一個		6	5		69
	8.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66
		蒸嫩蛋	半碗		4		32	144
		豆腐腦		90	8	3	1	63
下 午	10.00	油	一勺	5		5		45
		稀飯	一碗		3		24	108
	11.00	掛麵		(麵) 40	4	1	23	137
	12.00	荷包蛋	一個		6	5		69

午	1.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66
		稀飯	一碗		3		24	108
	2.00	藕粉	半碗 (粉)	12			12	48
		蒸蛋	一個		6	5		69
	4.00	白菜湯	一碗					
	5.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66
6.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66	
合 計					59	35	194	1327
第8—14日								
上	7.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66
		掛麵		(麵) 40	4	1	28	137
	8.00	荷包蛋	一個		6	5		69
		油	三兩	5		5		45
	9.00	稀飯	一碗		3		24	108
		醬豆腐	三兩		8	3	1	63
10.00	饅頭	一個	50	4		26	120	
	白菜湯	一碗						
午	11.00	藕粉	一碗 (粉)	12			12	48
		肉(煮爛)	三兩	90	15	27		303
	12.00	饅頭	二個	100	8		52	240
		蒸蛋	半碗		4		52	144
下	1.00	豆腐腦	三兩	90	8	3	1	63
		油	一勺	5		5		45
	2.00	豆漿	三兩	90	3	2	9	66
		蛋	一個		6	5		69
	3.00	饅頭	一個	50	4		26	120
		肉湯	一碗					
	4.00	稀飯	一碗		3		24	108
	5.00	藕粉	一碗 (粉)	12			12	48
6.00	豆漿	一碗		3	2	9	66	
7.00	豆漿	一碗		3	2	9	66	
合 計					85	62	274	1994

(E) 痢疾飲食：

(1) 第一類——用於下痢很重的病人。

(a) 熱量：900卡。 蛋白質：10—20克。

(b) 原則：以流質飯為限，且必須易消化，最易吸收，不易發

醇，而且渣滓最少者。儘量少吃脂肪。

(c) 可用食物：主要是蛋白水，稀藕粉，稀粉糊，可能時加少許乳糖（不可用蔗糖，因其在腸內易發酵），過濃的米汁，肉類，水菓汁等清湯類。

(d) 食譜舉例：痢疾膳（一）

時間	食物	數量	重量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	炭水 化物 (克)	熱 卡
上午	藕粉	(粉) 25	30	3		23	104
	糖	二大勺	30			30	120
	橘汁或青茶湯	一 碗	30			3	12
	糖	二大勺	30			30	120
下午	豆漿	一 碗	150	4	1	1	29
	糖	四 勺	20			20	80
	米湯	一 碗	220			6	24
下午	糖	二大勺	30			30	120
	青肉湯	一 碗	150				
	沖蛋	二 個	40	6			21
	清茶	二 杯	100				
	糖	四 勺	20			20	80
	藕粉或杏仁湯	一 碗(粉)	25	3		23	104
	糖	二大勺	30			30	120
	米湯	一 碗	220			6	24
	糖	二大勺	30			30	120
	藕粉	一 碗(粉)	25	3		23	104
糖	四 勺	20			20	80	
沖蛋	一 個	20	3			12	
合 計				22	1	295	1177

(2) 第二類——用於下痢較輕的病人。

(a) 熱量：1500卡。 蛋白質：約50克。

(b) 原則：半流質飯，不易發酵及易消化的食物。

(c) 可用食物：主要是肉湯（內放蛋花或爛掛麵），牛乳、豆汁、果汁、粥類，（藕粉、粉糊、米麵、麵粉）、雞蛋（蛋羹、蛋乳、炒蛋、煮蛋）、醬類（果子、肉）、粉糊凍等。

(d) 食譜舉例：痢疾膳(二)

時間	食物	重量 (克)	數量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	炭水 化物 (克)	熱 卡 (卡)
上	6.00 清肉湯、渦蛋	二個	70	8	6		86
	8.00 藕粉	二勺	10	1		9	40
午	糖	三勺	15			15	60
	10.00 肉湯、掛麵	一碗	(麵)50	6		34	160
	蛋	二個	70	8	6		86
	油	二勺	10		10		90
	12.00 豆漿	一碗半	200	6	2	2	50
	糖	四勺	20			20	80
下	2.00 牛乳	一杯	200	7	8	10	140
	糖	三勺	15			15	60
午	4.00 稀飯	一碗	(米)30	2		24	104
	糖	二勺	10			10	40
	6.00 肉湯、掛麵	一碗	50	6		34	160
	蛋	二個	70	8	6		86
	油	二勺	10		10		90
	8.00 肉湯、油	一勺	5		5		45
	稀飯	二碗	(米)30	2		24	104
合		計		54	53	197	1451

(E) 糖尿病飲食：

(1) 熱量：約200—250卡。

(2) 原則：限制含炭水化合物食物的供給，在病人開始用「因蘇林」藥物治療時，停止病人的一切含炭水化合物食物內服，直到病人的尿中不出現有糖時，再謹慎地根據特別的飲食規定(由醫生規定)而增加此種食物的量。並按此飲食規定，以決定病人所能食的炭水化合物、脂肪與蛋白質的量，使不致發生血糖過多與糖尿。應每日檢查尿，若又有糖存在，則需減少或停止炭水化合物的食物服用。

(3) 可用食物：

(a) 無限制的有：清肉湯及羹，瘦肉，餅，茶，咖啡；(無糖

及牛乳)。

(b) 定量的有：各種魚肉，雞蛋，牛乳，青菜，蘿蔔，帶殼果實，水菓，少量酒類(不甜者)。

(c) 忌用食物：用糖製之菓子醬，甜的食品，地瓜，麵食，粉細，甜酒，及植物性的食品凍等。

(G) 低蛋白飲食：

(1) 適應：腎臟炎(已現水腫，腎機能喪失時)，心臟病，血管硬化病，血壓高症，癲癇，痛風病，肝硬化症等。

(2) 熱量：3000卡。

(3) 原則：(a) 食物中必須少蛋白質，少鹽，少水及多吃碳水化合物，每日蛋白質至多40克，食鹽至多1—3克，食物含水份至多1000—1500c.c.。(b) 多吃清淡易消化的食物，脂肪亦不要太多。

(4) 可用食物：大量的青菜、水菓、穀類、麵類，蛋白質可吃豆腐、豆漿、雞蛋、牛乳等以代替肉類食物，肉類食物在體內，它的蛋白溶解後，產生尿酸對肝臟、腎臟及心臟的機能有害。有時可用少量雞肉、羊肉，因其產生尿酸很少。

(5) 忌用食物：肉類，肝、脾、胰、腺體、魚類，刺激性食物(烟酒、葱蒜、芥末、咖啡茶等)，醃的魚蝦、醬油，心臟病，更要少用易發酵的食物(地瓜、芋頭等)。

(H) 低脂肪飲食：

(1) 適應：消化不良，急性腸胃炎，肥胖症，急性黃疸，肝硬化等。

(2) 熱量：55)——1200卡。

(3) 原則：(a) 在肥胖病者碳水化合物減到極少，脂肪最好不供給，由於低的營養供給，病人必須取其所存的脂肪供給一部份熱

(b) 但其他各病應多用炭水化合物，以補足病人所需之熱量。脂肪量最多10——20克。

(4) 可用食物：主要是蔬菜、水菓、豆類、穀類、清湯，其他如魚類、瘦肉、雞蛋、牛乳等，極少量之咖啡及酒類。

(5) 忌用食物：濃肉湯、肥肉、油類及刺激性食物。肥胖病忌用麵食、糖、地瓜等含澱粉物品。

(6) 食譜舉例：低脂肪之軟質飲食（急性黃疸）

早晨九時半：煮梨一個糖半匙 十二時：爛飯一碗

烤饅頭二個

蒸雞蛋二個

粥一碗

菠菜泥一碟

茶一杯

豆漿一碗加糖一匙

下午三時半：粥一碗

五時：掛麵一碗

碎胡蘿蔔加碎牛肉一碟

蒸白薯半碗

土豆泥一碟

牛乳一碗加糖一匙

豆漿一碗

蘇打餅乾四塊

共計：蛋白質60克；脂肪20克；炭水化合物330克，總熱量1300卡。

(I) 減食鹽飲食：

(1) 適應：慢性肺結核、外科性結核（骨、淋巴腺等）、皮膚結核、狼瘡、腎臟性及心臟性水腫、高血壓症、癩癩症等。

(2) 熱量：2500——3000卡。

(3) 原則：(a) 食鹽應極度減少或禁止，每日尿中食鹽排出量至多2——3克，可用氯化鉀、磷酸鈣、氯化銣等代替食鹽。(b) 倘為結核病，則蛋白質可多量（每日90——120克）。(c) 食物中水份之總含量每日至多1000——1500c.c.。

(4) 可用食物：主要是肉類、魚類、油類、牛乳、雞蛋、豆類、水菓等，其他有穀類、麵類、糖類、地瓜、芋頭、酒類、青菜等。

(B) 忌用食物：食鹽、醬油、鹹菜及肉類頭等多食鹽的食物。

(J) 飢餓療法：

(1) 適應：腸胃傳染病、胃腸潰瘍、風濕病、痛風、肥胖病、偏頭痛、嘔吐等，但在衰弱病人，營養不良，心臟病，結核病，惡性瘤腫則禁用此療法。

(2) 原則及注意：

(a) 此療法須有醫生親自指示才可，主要目的是保護內臟。

(b) 嚴格者應只給水與茶，緩和者可給菓汁或蔬菜汁(500——700c.c.)。

(c) 此療法只可作暫時的應用1——6天，持續與否，因病人及病症的輕重而異，倘病人全身惡化，則不能繼續用此法。在完全斷食時，往往很危險，必須注意看護，且應請醫生經常來檢查病人。

(d) 此法終結後，應漸漸用蔬菜汁、水菓汁、馬鈴薯等易消化而產熱量少的食物，不可驟用大量食物。

四、遞給飲食規則：

(1) 開飯前須把病室一切污穢及潔淨事物整理完善，免除一切令人見而感不愉快的景象(如嘔吐糞便及危險病人等)。護理者要先洗淨手再拿取食物。

(2) 食桌食盤須放在病人能取到的地方。食具碗盤要潔白，使病人一看就高興。

(3) 在病人吃飯時，如不是絕對必要，切不要令病人大小便，最好在飯前大小便，以防影響食慾。

(4) 病人吃飯時，室中應安靜而有秩序，不可做治療裏禁診斷等擾動病人的工作。更不可和病人談話，以免分散病人的精神。

(5) 在病人經過精神過度興奮刺激之後(如疼痛等)，不可馬上便給予飲食。

(6) 開飯時，若病人是因過度疲勞，疼痛，失眠等，而剛剛入睡時，可以不必叫醒，等待其自己醒來後再給吃飯。

(7) 對於昏迷，譫妄，休克，虛脫的病人，可用鼻飼法或肛飼法，（營養灌腸）或用匙盛少量的流質飯，送入口內，用匙輕壓舌上，使頭低下側向一邊，食物就可慢慢流入，同時即可引起下嚥的運動。

(8) 對臥床的重病人，必須喂食，即便病人自己尚能有吃飯能力，也要在一旁協助照料之。若不能活動的病人，可以麥管或葦管令病人吸取液體，或用小茶壺喂亦可。

(9) 禁忌的食物：或病人厭惡的食物，不可使病人看見，聽到，或嗅到。

(10) 不可隨便給病人各種飲食，一切都須遵照醫生的指示。

(11) 病人進食時，護理者不可催促病人快吃。

(12) 注意飲食的冷熱，使其溫度適宜。

(13) 對傳染病人的飯具，應嚴格隔離。

(14) 撤離飯食用具時，應輕穩，小心勿跌落或倒翻，或將病床及病人衣物污染。

(15) 留心病人對食物種類的喜好，吃甚麼食慾最好，以便改善生活。

(16) 飯後應令病人漱口，重病人應用棉花蘸清水洗擦。

穀類及其製品 (以一百公分計其)

名 稱	蛋白質 公分	脂肪 公分	碳水化合物 公分	熱 量 卡	鈣 公分	磷 公分	鐵 公分	維 他 命				
								A	B	C	B ₂ 微公分 (毫)	
一等白米	8.45	0.33	79.33	363	0.031	0.139	0.0017	—	16	—	—	—
二等白米	7.79	0.39	78.32	356	0.048	0.114	0.0010	—	31	—	—	—
三號白米	8.43	0.65	77.96	361	0.025	0.166	0.0031	—	70	—	—	—
糙米	6.66	0.35	74.96	338	0.056	0.158	0.0096	55	75	—	—	+
紅米	7.53	2.92	71.73	352	0.025	0.250	0.0028	—	503	—	—	—
細米	14.42	8.49	42.56	311	0.934	1.751	1.1399	<140	549	—	—	300
米糠粉	7.30	0.30	78.50	355	—	—	—	—	—	—	—	—
米飯	3.38	0.45	36.42	167	1.008	0.044	0.0011	—	—	—	—	—
米糖	6.50	0.27	79.20	354	0.012	0.110	0.0032	106	55	—	—	—
小麥	13.40	1.47	70.89	354	0.067	0.387	0.0021	449	241	—	—	340-1800
掛麵	8.13	0.60	58.50	279	0.32	0.177	0.0051	—	—	—	—	—
掛麵包	10.60	0.70	71.59	344	0.028	0.093	0.0019	—	—	—	—	—
油	10.81	1.87	53.64	275	0.030	0.081	0.0010	—	+	—	—	—
玉蜀黍(黃)	5.92	12.52	45.47	328	0.026	0.093	0.0051	—	—	—	—	—
高粱(紅)	8.60	4.41	74.90	383	0.022	0.310	0.0034	16-150	60	—	—	1800
高 粱	9.50	9.51	72.50	387	0.100	0.287	0.0046	222	70	—	—	—
小 麥	11.21	11.21	71.70	362	0.010	0.183	0.0012	—	—	—	—	—
小 麥	9.59	9.59	76.36	371	0.019	0.235	0.0062	++	124	—	—	—

二、豆類及其製品

名稱	蛋白質 公分	脂肪 公分	碳水化合物 公分	熱 量 卡	鈣 公分	磷 公分	鐵 公分	維他命			
								A	B	C	B ₂ (微公分)
黃豆	39.85	13.30	23.20	433	0.255	0.610	0.0079	762	342	—	1000-3685
黃豆芽	5.63	2.10	3.87	58	0.065	0.101	0.0041	+	++	182	
毛豆	15.63	6.63	9.21	161	0.100	0.209	0.0065	+	117	203	+
青豆	37.39	13.30	29.69	444	0.24	0.520	0.0034				
青豆芽	11.50	3.53	6.01	191							
蠶豆	13.55	0.77	21.40	158	0.039	0.239	0.0059				
蠶豆芽	13.09	0.81	19.59	141	0.109	0.332	0.0032				
扁豆	22.70	1.89	56.51	341	0.046	0.052	0.0016	<143	111	+	314
扁豆芽	5.93	0.33	11.11	74	0.026	0.085	0.0005	761	328	528	351
豌豆	24.60	1.00	57.50	346	0.084	0.441	0.0057	1500	194	22.7	930
豌豆芽	22.54	1.15	58.29	312	0.049	0.286	0.0065	573	172	190	
綠豆	2.3	0.13	3.51	27	0.031	0.131	0.0000	15-35	31	634	
綠豆芽	22.63	2.10	53.49	351				260	312		560
白豆	2.64	0.44	4.87	43	0.046	0.048	0.0026	++	135	172	+
白豆芽	2.76	0.48	4.13	33	0.051	0.062	0.0011	++	++		+
四季豆								1000	171	270	+
四季豆芽					57	0.080	0.0018	+	25		

豆	腐	干	2.6	0.30	7.30	43												
豆	腐	乾	17.70	9.2	4.8	186	0.193	0.175	0.0058									
大	塊	豆	腐	23.6	19.2	1.6	281											
小	塊	豆	腐	39.6	37.72	11.7	532	0.19	0.587	0.0094								
干	腿	白	鹽	26.6	13.10	4.29	248	0.733	0.459	0.0069								
豆	腐	皮	53.0	21.20	17.63	178												

三、蔬 菜 類

名 稱	蛋白質 公分	脂肪 公分	碳水化合物 公分	熱 量 卡	鈣 公分	磷 公分	鐵 公分	維 他 命			B ₂ 微公分 (毫)
								A	B	C	
大 白 菜	1.02	0.11	2.09	14	0.048	0.047	0.000	4172	61	917	115
小 白 菜	1.50	0.15	1:92	13	0.143	0.032	0.0029	1300	24	400	+
油 菜	3.56	1.22	8.61	61	0.159	0.072	0.0070	25	53	240	+
油 芥 菜	4	0.10	2.51	17	0.14	0.52	0.0034				
油 芥 菜	1.85	0.23	3.78	25	0.18	0.03	0.0007	300	46	+	617
油 芥 菜	9.0	0.25	2.51	1	0.159	0.14	0.011	1232	00	10.5	403
高 菜	0.8	0.13	1.44	11	0.009	0.097	0.0015	217	—	105	
高 菜	1.16	0.33	2.15	16	0.72	0.39	0.0013	847	微-12	246	360
高 菜	2.6	0.51	3.31	28	0.70	0.24	0.0051	637	51	328	
心 菜	1.81	0.23	2.71	20	0.130	0.037	0.0014	930		2.0	
青 菜	3.88	1.70	9.38	61	0.32	0.057	0.0033	1100	25	1487	
青 菜	6.33	0.30	7.31	53	0.224	0.078	0.0081	76363	++	21660	
										4283	

瑪	隨	廣	廣	2.95	0.58	4.26	35	0.138	0.052	0.0011	45-430	20	1375	
背	菜	菜	菜	1.35	0.32	2.11	17	0.108	0.032	0.0011			1020	
檳	香	菜	菜	5.10	0.75	9.29	66						400	
鮮	香	標	標	5.97	1.92	6.57	61	0.083	0.102	0.0022		+		
金針菜(乾)				10.54	1.38	55.25	283	0.095	0.161	0.0243	8500	+	1346	
菜				2.03	0.51	6.41	40	0.171	0.065	0.0050	19153	+		
天	菜			1.81	0.32	8.66	45	0.115	0.082	0.0070	±	+	3.0	
小	菜			1.57	0.42	4.82	32	0.091	0.032	0.0019	±		527	
大	菜			1.40	0.94	6.79	34	0.050	0.050	0.0018	40	26	263	
大	菜			3.23	0.27	19.45	95				510		366	77
大	菜			1.20	0.30	9.70	47	0.022	0.053	0.0012			90	
雙	菜			1.26	0.57	6.87	38	0.021	0.015	0.0070	400		57	
雙	菜			2.18	0.70	7.64	47	0.088	0.026	0.0033				
青	菜			1.40	0.15	3.05	20	0.017	0.039	0.0021	1377	11	1923	48
青	菜			15.50	8.55	63.00	401				4900	++	812	
紅	菜			1.70	0.54	7.16	41	0.012	0.071	0.0010	7620	8	4400	
乾	紅	椒	椒								422000		40	
雙	白			0.95	0.26	4.65	25	0.011	0.052	0.0012				
冬	白			3.86	0.25	4.54	37	0.052	0.093	0.0027	21			
春	符			2.10	0.22	2.59	21	0.010	0.011	0.0007		25	10	
雙	符			16.54	2.42	29.35	311	0.121	0.141	0.0103				
白	符			0.65	0.12	3.23	17	0.044	0.029	0.0012	21-200	32	500	135
紅	蘿			1.22	0.10	9.70	50	0.042	0.070	0.0013	5	11-111		
胡	蘿			0.88	0.31	6.75	34	0.030	0.037	0.0001	6539	48	161	204
茄	子			1.05	0.21	3.14	24	0.014	0.032	0.0009	21-95	22	156	

番茄(鮮, 去皮)	1.03	0.35	2.93	19	0.009	0.007	0.000	1100;	27:160	443;	80-1412
番茄(罐頭)	0.91			23	0.008	0.012	0.000	39850		9140	
芋	0.93	0.16	2.37	15	0.021	0.020	0.000	0-76	27	540	86
倭瓜	0.70	0.10	6.40	30	0.023	0.019	0.000		33	274	
苦瓜	0.76	0.16	2.35	14	0.019	0.011	0.003	325	20	420	
絲瓜	1.45	0.10	4.39	25	0.018	0.019	0.000	725	++	210	
南瓜	1.10	0	5.65	26	0.021	0.025	0.000	570	19	440	
老南瓜	0.59	0.40	0.61	8	0.020	0.029	0.000				
東瓜	0.40	0.03	2.09	10	0.021	0.033	0.000	0-微	20	500	
夜開花(瓠子)	0.72	0.09	3.07	16	0.011	0.022	0.000		++	260	
青皮甜瓜	0.32	0.07	3.16	15	0.024	0.039	0.000				
藕	1.05	0.06	6.17	30	0.027	0.090	0.000			310	
馬鈴薯	1.80	0.38	21.92	95	0.012	0.058	0.001	52	39	244	232
甜薯(山芋)	1.19	0.15	18.85	84	0.019	0.040	0.000	17-4776	33	720	156
番薯(地瓜)	0.10	0.10	0.30	3							
山藥	1.68	0.03	16.78	73	0.029		0.000	709	15	195	232
芋頭	1.56	0.25	15.03	70	0.029	0.050	0.000	40	66	微 124	

四、鮮菓及乾菓類

名	稱	蛋白質 公分	脂肪 公分	碳水化合物 公分	熱量 卡	鈣 公分	磷 公分	鐵 公分	維他命			B ₂ 微公分 (厘)	
									A	B	C		
批	杷	0.15	0.30	7.34	35	0.015	0.016	0.003					
蘋	果	0.24	0.17	12.94	55	0.018	0.017	0.0070	89	40;70	洋226- 青島780	91	
香	子	0.75	0.59	4.79	28	0.012	0.071	0.0045	青島3280	16-130	70-30)	144	
香	瓜	1.28	0.73	17.87	35	0.009	0.033	0.0006	403	11	12)		
西	瓜	0.41	0.10	6.10	28					13	172	57	
櫻	桃	0.58	0.43	6.33	33	0.006	0.010	0.0012	138	17	220		
葡	萄	1.07	0.23	6.99	35	0.013	0.131	0.1032	762	13	50-144		
柚	子	0.36	0.64	8.20	41	0.010	0.008	0.0030	37	74	洋920- HI2420)		
		0.77	0.28	11.20	58	0.041	0.043	0.0009	+				
櫻	櫻	0.11	0.70	8.20	44	0.033	0.023	0.0006	97	17	800	(-)	微
小	紅橘	0.53	0.15	11.55	53	0.12	0.003	0.0326	570	+			
黃	桃	0.75	0.14	9.19	45	0.041	0.014	0.0008	+	+			
		0.75	0.5	10.32	49	0.012	0.028	0.0005	青波280	14			
		0.14	0.17	9.81	42	0.008	0.007	0.0005	天維123 重慶166	31	300		
		0.53	0.15	13.40	58	0.015	0.023	0.0004	+		204		
洋	楊梅	1.00	0.56	5.19	30	0.037	0.035	0.0009	126	31	823		
		1.00	0.50	20.10	84	0.020	0.032	0.0005	<116	53	80		洋1052

紅水梨	2.65	0.31	14.37	72	0.022	0.121	0.0011					
橄欖	1.08	0.79	11.87	60	0.163	0.037	0.0022	美國377 重量1000	6	160	27	2
石榴	1.07	1.08	16.79	83	0.012	0.060	0.0010					
甘蔗(廣東)	0.21	1.35	14.36	53	0.008	0.024	0.000	0-微	0-微	7-30		
蓮蓬	3.30	0.4	6.20	43	0.004	0.045	0.003			530		
翠薺	1.04	1.90	15.35	74	0.114	0.045	0.002	33	33	+		
杏仁	25.15	48.00	11.77	603	0.025	0.353	0.001	+	121	258-1700		
椰子	5.08	3.95	5.74	263	0.037	0.091	0.001		112	8.0	+	
炒熟栗子	4.70	2.1	5.30	247	0.039	0.150	0.000		90			
椰子	6.30	57.40	31.50	668	0.054	0.357	0.001		28	330		
花生	25.24	43.68	18.71	586	0.094	0.391	0.001	103	295		856	
櫻桃	15.64	65.03	19.61	712	0.044	0.182	0.014	+	134	600		
向日葵子	36.73	47.89	11.11	600	0.071	0.341	0.003	85)	+			
椰子	10.01	54.96	23.47	577	0.056	0.275	0.010					
南瓜子(含)	16.53	51.60	10.56	632	0.038	0.305	0.008					
西瓜子	26.03	43.83	16.10	591	0.089	1.133	0.006					
乾蓮子	16.08	2.30	65.99	359	0.010	0.285	0.001					
白菓	7.79	7.93	53.48	325	0.010	0.213	0.001					
荔枝	4.50	0.31	56.40	252					20			
柿圓餅	4.83	0.12	68.77	303	0.041	0.177	0.004					+
柿餅	2.15	0.29	65.10	278	0.038	0.078	0.005					
梨	5.11	1.18	64.79	307	0.053	0.123	0.004	291	41			
紅棗	2.75	1.31	61.87	277	0.063	0.061	0.031	1000-2800				
金絲盤	1.21	1.29	77.51	322	0.046	0.049	0.002	1000		微量		853

葡	2.86	1.89	72.32	326	0.061	0.136	0.0029	0-126	66	—	200
酸	3.40	0.60	56.30	250	0.066	0.117	0.0004				1025
芝	21.90	61.70	4.30	681					259		

五、魚肉蛋乳類

名	稱	蛋白質		脂肪		碳水化合物		卡	磅	磷	鐵	維他命		
		公分	公分	公分	公分	A	B					C	B ₂	
瘦	肉	15.65	28.80	1.05	0.86	340	0.011	0.177	0.0024	+	227	—	—	452
肥	肉	2.24	90.80	0.86		857	0.001	0.026	0.0004	+		—	—	
豬	肝	20.09	4.27	2.14		133	0.006	0.283	0.0032	1010	65	463	4000	
豬	腎	15.73	3.88	1.17		105	0.010	0.20	0.0071	1260	323	280		
豬	心	15.12	6.47	1.11		127	0.045	0.102	0.0025	+	127			
豬	腦	11.70	10.30			144	0.007	0.126	0.0017	+	111			
豬	血	4.35	0.02	0.28		19	0.069	0.002	0.0150	210	—		+	
豬	肺	11.90	4.01			86								
豬	胃	9.11	2.18	0.79		64								
豬	腎	15.12	11.80	1.66		180	0.010	0.118	0.0024		+	—	+	
鯊	肉	14.88	21.80	3.37		276	0.031	0.109	0.0028	37	83	—	—	173
豬	小腸	7.20	1.10	0.30		41								
豬	大腸	6.90	15.60	0.50		175								
火	鹽	16.40	51.40			546				0.1	345	—	—	44

肥瘦牛肉	17.70	20.30	406	278	0.005	0.176	0.0021	+	+	0-+	++
瘦牛肉	20.26	6.17	1.73	148	0.006	0.233	0.0032	60-105	39-185	0-+	500
牛肉汁	40.00	1.80	2.85	139	0.035	0.950	0.0215				++
牛肝	19.66	8.57	5.25	186	0.012	0.184	0.0072	13500-91900	155	900	1800 330
牛心	16.00	20.40		255					165		1200
牛舌	18.90	9.20		163	0.008	0.031	0.0058				
牛蹄筋	30.20	0.30		137							
肥瘦羊肉	13.32	34.65	0.65	379	0.011	0.329	0.0020	31	56	+	++
瘦羊肉	22.40	1.39	0	104	0.013	0.210	0.0030	+	100	0	+
瘦羊肚	24.70	1.40		114							
瘦羊什	18.70	6.10		133							
瘦羊肉	13.05	5.98	0.13	110	0.011	0.145	0.0041				
瘦羊肝	15.40	4.20	5.20	128	0.017	0.177	0.0008			26	
瘦羊什	17.90	5.00		120							
瘦羊肝	16.60	15.90	3.70	230	0.009	0.174	0.0002				
瘦羊肚	19.60	5.80		134							
瘦羊什	21.4	4.8		145	0.014	0.263	0.0004				
瘦羊子	22.80	11.00		961	0.013	0.246	0.0003				
瘦羊鱼	15.73	1.02	0.10	74	0.036	0.193	0.0017				
鳊鱼	16.55	4.77		112	0.024	0.134	0.0028	660-793			
白鱼	20.10	4.05	1.39	126	0.008	0.241	0.0002		+		+
鲤鱼	18.12	1.15	0.17	90	0.028	0.176	0.0013	1620	139		
青鱼	16.80	2.10	0.12	89	0.029	0.266	0.0013				
鳊鱼	16.33	3.51	1.54	106	0.048	0.204	0.0023				

小黃魚	18.80	0.76	0.25	86	0.031	0.152	0.0018													
墨魚	18.00	1.80	(0.3)	92																
甲魚	13.00	0.75	0.75	81	0.17	0.135	0.014	(800)												
田鱧	15.00	0.40	(0.2)	70	0.022	(0.150)	(0.013)													
螃蟹	87.70	0.30	—	332				2147												
魚	78.22	0.50	—	325	0.007	0.018	0.0002													
龍蝦	16.40	1.80	0.4	86																
明蝦 (青蝦)	13.79	0.95	0.05	62	0.056	0.06	0.0017	+												
青蝦	15.02	1.15	0.05	72	0.099	0.005	0.01	+												
蝦米	52.85	1.8	—	226	0.719	0.547	0.0103													
干貝 (鮮)	14.80	0.10	3.40	70																
干貝 (乾)	61.80	1.20	16.50	345	0.029	1.15	0.6030													
牡蠣	7.45	1.40	4.45	63	0.107	0.114	0.0069	342												
菜	4.84	0.66	3.20	59	0.146	0.089	0.0118													
淡蛤	53.50	6.90	17.00	350	0.311	0.617	0.0484													
菜	2.60	0.30	0.80	16	0.103	0.046	?	+												
海參 (凍)	21.40	0.27	1.37	96	0.115	0.023	0.0014													
魚翅 (乾)	89.47	0.14	0.15	369	0.146	0.194	0.0152													
燕窩 (乾)	85.69	0.030	33.55	350-345	0.423	0.030	0.0019													
雞蛋 (鮮)	12.67	12.76	0.41	175	0.087	0.226	0.002	2453												
鴨蛋	14.24	16.00	0.50	176	0.073	0.076	0.001	243												
雞蛋	9.50	6.4	1.7	105																
牛奶	3.31	4.07	5.06	72	0.121	0.9	0.002	79-78												
牛奶 (甜罐頭)	8.80	8.80	54.10	835				600												
小黃魚	0.50	0.30	1.20	172	0.300	0.236	0.0003	600												

六、油 類

乳	羊	鮮	馬
23.80	3.80	1.50	2.10
35.30	4.10	3.70	1.10
0.30	4.00	6.40	5.90
457	78	67	43
0.123	0.014		
0.130	0.015		
750)	179	50-350	
14	15、	14	
	100	115	
160-976	160		

名 稱	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量 卡	鈣 公分	磷 公分	鐵 公分	維他命				
	公分	公分	公分					A	B	C	B ₁₂ (微公分)	
牛油 (煉過)		100.0		930				+	—	—		—
豬油 (煉過)		100.0		930				+	—	—		—
羊油 (煉過)		100.0		930				+	—	—		—
芝 麻 油		100.0		930				+	—	—		—
魚 肝 油		100.0		930				+	—	—		—
花 生 油		100.0		930				+	—	—		—
黃 豆 油		100.0		930				+	—	—		—

七、雜類

名稱	蛋白質 公分	脂肪 公分	碳水化合物 公分	熱量 卡	鈣 公分	磷 公分	鐵 公分	維他命			B ₂ 微公分 (維)
								A	B	C	
紫菜	25.97	0.55	33.52	269	0.321	0.841	0.1076				
香菌	14.40	2.00	39.26	328	0.124	0.415	0.0200				
陳菇(乾)	37.45	2.52	27.26	289	0.131	0.718	0.1885	—	84	40-216	
冬菇	15.09	1.67	62.06	352	0.001	0.34	0.0089				
銀耳	6.70	1.81	70.21	322	0.643	0.250	0.0304				
木耳	9.80	0.67	64.94	313	0.110	0.159	0.1030				
木荷	6.89	0.27	38.88	190	1.175	0.058	0.0078				
味花	38.47	0.94	16.88	235	0.073	0.206	1.0015				
普道	25.75	7.09	35.08	301	0.536	0.292	0.0143				
豆	18.90	16.10	1.50	178	0.351	—	0.0066				
芝蔴	20.20	53.50	11.38	627	1.050	0.492	0.0192				
椴櫚	0.45	0.45	7.36	39	0.006	0.024	0.0081		+		
醋	1.30	0.72	2.47	22	0.012	0.235	0.0263				
豆豉	18.90	6.70	28.80	237							
茶								291-667		HT 489 綠2690	

糖	0.50														
糖															
母(濕)				77.80	321	0.004	0.019	0.007							4798
母(乾)				100.0	410										5702

八、麵飯及糕點類(成品)

名稱	單位	重量		蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量	名稱	單位	重量		蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量
		公分	公分							公分	公分				
大米飯	一碗	140		3	—	26	116	元宵(肉餡)	四個	80	2	4	48	256	
大米粥	一碗	200		3	—	26	116	春卷(炸)	一個	30	2	4	5	61	
大米	一碗	200		2	—	26	112	炒麵(肉絲)	一碟	150	13	15	63	459	
小饅頭	一碗	200		3	1	25	121	湯麵(肉)	一碗	500	12	9	59	320	
三角饅頭	一個	75		5	1	37	177	蔥油餅	一個	100	6	10	38	266	
烙餅	一個	60		4	—	30	136	糖年糕	一塊	250	11	—	143	616	
煎餅	一個	140		11	1	75	363	寧波年糕	一條	50	3	—	28	124	
燒餅	一個	20		3	1	—	53	鵝蛋糕	一塊	30	2	1	12	65	
月餅	一個	40		3	1	20	101	窩窩頭	一個	150	9	4	75	372	
包子(肉餡)	一個	70		3	5	37	205	綠蘿	一塊	20	2	3	7	63	
包子(豆沙餡)	一個	35		3	1	15	81	藕粉(粗)	一碗	200	—	—	33	130	
蓮子(水晶餡)	一個	35		3	1	17	89	油條	一條	10	1	2	8	34	
蓮子(水晶餡)	一個	70		4	6	34	206	杏仁茶	一碗	200	1	1	7	44	

餃子(肉馅)	一個	25	2	1	8	4	蒸	雞	蛋	一個	50	6	5	—	69
燒賣	一個	35	3	2	8	62	炒	鴨	餅	一個	50	6	8	—	95
元子	十個	100	13	7	45	295	炒	餅	餅	一盤	400	22	33	153	97
元子(猪肉)	四個	81	4	5	63	313	餡	餅	粉	一碗	250	13	1	69	337
元子	一個	48	3	1	28	232	綠	豆	粉	一塊	195	—	—	9	36
扒	一個	75	3	1	15	81									

~~~~~ 營養篇完 ~~~~~

### 主要參考書

- 軍醫學校： 軍醫寶庫 1946・版
- 軍醫署： 軍醫必携
- 東京帝大農學部： 營養新說 1941・版