

# 天然灌食素食配方手冊



♥ 財團法人佛教慈濟綜合醫院 關心您 ♥

如有營養問題請於門診時間至：營養諮詢室

TEL：03-8561825 轉 13087 /13089

財團法人佛教慈濟綜合醫院 營養科



天然攪打養生配方持照者小檔案

姓名：\_\_\_\_\_ 大德 性別：\_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

身高：\_\_\_\_\_



目前體重：\_\_\_\_\_ 理想體重：\_\_\_\_\_



追蹤小札記

日期	體重	熱量/蛋白質攝取量	生化數值	備註(如：_____餐次/天)



## 天然食物配方的優點：

1. 提供商業配方沒有的植物化學因子(如:茄紅素、葉黃素、玉米黃素、類胡蘿蔔素、多酚類、植物固醇等)，有益健康的**植化素**，可以抗氧化、抗發炎、抗微生物、抗病毒等。
2. 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。
3. 含較大分子營養素，增加飽足感。
4. 全穀、核果類，提供對人體健康重要之植物固醇及豐富單元不飽和脂肪酸。
5. 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。
6. 減輕長期灌食經濟負擔。

下頁將教家屬們，如何在家自己動手製作健康又養生的天然素食配方，該配方成品口感佳、風味佳，對於一些吞嚥或咀嚼困難且需要流質飲食配方者，這也是相當值得適合的配方。再者家屬可將一天所需份量一次製作，其餘加蓋後可放在冰箱中**冷藏**備用，待**需要時**行取出**復熱**，此方式便可節省許多製備時間。



管灌飲食所需內容：

★素食養生 A 配方(1500 Kcal)品項及重量

✓ 食材：



A. 配方：

五穀根莖類

1. 無糖糙米粉 33.6 g(6T)
2. 生金瓜 171.5 g(1 平碗)

豆蛋類

1. 生黃豆 60 g(5T)

蔬菜類

1. 葉綠色青菜 300 g(熟重 1.5 碗)

油脂類

1. 杏仁果 27 g(1.5T)
2. 植物油 15 g(1T)

鹽

1. 鹽巴 5 g

營養補充品

1. 高蛋白質粉 24 g(4T)
2. 啤酒酵母粉 18.8 g(2T)
3. 粉飴 110 g(11T)

註：◎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  
◎鹽：應避免低鈉鹽或薄鹽  
◎杏仁果：應避免油炸或糖蜜過的  
◎其中生黃豆、生金瓜、杏仁果、青菜皆需蒸熟後再攪打  
◎T：意指 1 匙免洗湯匙

營養分析：

三大營養素	醣類(%)	蛋白質(%)	脂肪(%)
佔比	54.7	17.8	27.5

★ 素食養生 B 配方(1500 Kcal)品項及重量

✓ 食材:

B. 配方:



五穀根莖類

1. 生馬鈴薯 180 g(1 平碗)
2. 無糖糙米粉 33.6 g(6T)

豆蛋類

1. 蛋 1 顆
2. 熟大豆粉 26.8 g(3.5T)

蔬菜類

1. 葉綠色青菜 300 g(熟重 1.5 碗)

油脂類

1. 熟芝麻粉 40 g( $5\frac{1}{3}$ T)
2. 植物油 15 g(1T)

鹽

1. 鹽巴 5 g

營養補充品

1. 高蛋白質粉 24 g(4T)
2. 啤酒酵母粉 18.8 g(2T)
3. 粉飴 110 g(11T)

- 註:
- ◎馬鈴薯:應避免發芽
  - ◎大豆粉:需選購”熟”大豆粉
  - ◎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
  - ◎鹽:應避免低鈉鹽或薄鹽
  - ◎蛋:建議用洗選蛋,可避免沙門氏菌感染,絕對不可用生蛋製備
  - ◎其中生馬鈴薯、蛋、蔬菜皆需蒸熟後再攪打
  - ◎T:意指 1 匙免洗湯匙

營養分析:

三大營養素	醣類(%)	蛋白質(%)	脂肪(%)
佔比	54	17	29

★ 低成本經濟配方

熱量(大卡) 食物類別	1250	1500	1750	2000
全穀根莖類 (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 (如:粉飴) 內附湯匙 (免洗湯匙)	6 (3)	8 (4)	4 (2)	8 (4)

表:不同熱量與各大類食物之所含份量

註 1:水果 2 份熱量相當於 3 湯匙免洗平湯匙粉飴，

若水果被取代則微量元素將不足

註 2:本冊將有各大類食物代換表之附錄供運用搭配

✓ 器具：

1. 食物調理果汁機(2~3 馬力)
2. 含蓋容器
3. 電鍋
4. 秤子(傳統或電子秤)
5. 不鏽鋼細孔濾網
6. 量杯



★ **蔬果精力汁(500 ml)品項及重量**

☞ 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)



註：◎枸杞：建議清洗後才進行攪打




★★★ **果汁機清洗流程圖** ★★★

步驟	圖示	詳解
1		<p><u>清洗杯蓋:</u></p> <p>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><u>清洗杯身:</u></p> <p>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<u>擦乾</u>，再以 75%酒精噴灑<u>殺菌</u>，勿直接套入底座。</p>
4		<p>以乾淨抹布擦拭果汁機<u>底座機器</u>上的污漬、水漬。</p>



管灌飲食製作流程：

★ 素食養生 A 配方

		
步驟一	步驟二	步驟三
天然食材切塊並秤量	將食材入電鍋蒸熟	秤量粉末
		
步驟四	步驟五	步驟六
用熱水消毒果汁機	倒掉消毒之洗淨水	電鍋中取出蒸好食材



步驟七

將熟食材與溫開水一  
同入果汁機中攪打



步驟八

將粉末少量多次入果  
汁機中攪打



步驟九

加水定量至 1500c. c.



步驟十

過濾殘渣



步驟十一

濾液分別盛裝成 6 杯  
(250c. c.)



步驟十二

冰箱冷藏，忌>24 小時



步驟十三

灌食前冰箱取並復熱

★ 蔬果精力汁(500 ml)

		
步驟一 蔬果洗後切小塊並秤量	步驟二 用熱水消毒果汁機	步驟三 倒掉消毒之洗淨水
		
步驟四 量 150 c.c. 冷開水	步驟五 蔬果及冷水倒入並攪打	步驟六 進行分裝

- 註：
- ◎應在室溫 60 分鐘內灌食完畢
  - ◎復熱後勿超過 30 分鐘
  - ◎熱水消毒果汁機是為了避免刀片縫隙藏污納垢，而增加患者腹瀉之風險
  - ◎濾渣是為了避免殘渣堵住鼻胃管
  - ◎體積量至所需 c.c. 數，是為了避免配方過稠或過稀

### 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，以避免管灌飲食遭受污染。
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. 從冰箱冷藏中取出配方，復熱後時間勿超過 30 分鐘的放置，若超過時間就應丟棄，不可拿來食用。
6. 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。
7. 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。

8. 餵食前應將患者之上半身抬高 30~45 度，餵食後要用約 30~50 mL 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。

9. 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:50ml/kg 扣掉管灌飲食調配時使用之水量)。



10. 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。



11. 罐裝營養品要在開罐前必須將罐面清乾淨。

12. 食材應注意有效期限，依時間先後順序依序使用。

13. 患者若有灌食配方上疑慮，請來電 03-8561825 轉 13088 或 13089

財團法人佛教慈濟綜合醫院 營養科



## 各大類食物代換表



### 全穀根莖類 1 份(碗為一般家用飯碗，重量為可食生重量)

=米飯 1/4 碗(50g)

=玉米粒 5 匙免洗平湯匙



=南瓜半碗(110g)

=馬鈴薯滾刀塊 5 塊約半碗(90g)

=地瓜滾刀塊 5 塊約半碗(55g)

=芋頭滾刀塊 5 塊約半碗(55g)

=山藥 1 小圓柱塊約半碗(100g)

=五穀粉 2 匙免洗平湯匙



=蓮子半碗

=薄土司 1/2 片(25g)

=饅頭 1/3 個(30g)

### 豆蛋類 1 份(重量為可食生重)

=蛋 1 顆(55g)

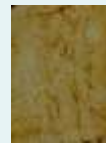
=黃豆或黑豆 20 g

=毛豆 50 g



=百頁豆腐 4x4x2.5cm (35g)

=濕豆包 2/3 塊(30g)



=大黑干 1/3 塊(55g)

=小方豆干 5/4 塊(40g)

=五香豆干 4/5 塊(35g)

=油豆腐 2 塊(55g)

=嫩(盒裝)豆腐 0.5 盒(140g)

=傳統豆腐 3 格(80g)



=肉約 1 兩

### 蔬菜類 1 份(1 碟=1 份，碗為一般家用飯碗，重量為可食重量)

=煮熟後於直徑 15 公分盤為 1 碟



=收縮率較高的蔬菜，如莧菜或地瓜葉或瓜類等(含大番茄)，煮熟後約 0.5 碗

=收縮率較低的蔬菜，如芥蘭菜或青花菜等，煮熟後約 2/3 碗



=生菜 1 碗

## 油脂與堅果種子類 1 份(重量為可食重量)

=橄欖油或芥花油或紅花籽油或沙拉油等

各種烹調用油約 1/3 免洗平湯匙(5 公克)

=杏仁果約 1/2 免洗平湯匙(5 粒)約 7 公克

=開心果約 1 免洗平湯匙(10 粒)約 7 公克

=生核桃約 1 免洗平湯匙(2 粒)約 7 公克

=黑(白)芝麻約 4/3 免洗平湯匙(約 10 公克)

=帶殼南瓜子 3/2 免洗平湯匙(27 粒)約 8 公克

=葵瓜子 1 免洗平湯匙(約 8 公克)

=腰果約 1 免洗平湯匙(5 粒)約 8 公克



## 低脂奶類 1 份

=低脂或脫脂奶粉 3 免洗平湯匙(25g)



=低脂或脫脂牛奶 1 杯(240c. c)

=優酪乳 1 杯(240c. c)

## 水果類 1 份

=木瓜/西瓜/鳳梨/芒果/哈密瓜/櫻桃(6 顆)/荔枝等水果各約 8 分滿碗

=香蕉(大 1/2 根或小 1 根)

=蘋果/土芭樂/柳丁/桶柑/水梨等小(拳頭)水果各約 1 顆

=奇異果/蓮霧等水果各約 1.5 顆

=葡萄/龍眼/小番茄/草莓等水果各約 13 顆



# 營養師 的叮嚀

~~~ 祝福您 ~~~



佛教慈濟綜合醫院  
BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL