

肺結核飲食



花蓮慈濟醫院 營養組 關心您

如有營養問題請掛『營養諮詢門診』

電話:03-8561825轉13087/13089

103年11月

E9R2872445-01

1.良好的營養狀態

- 肺結核與自己本身的的營養狀態有緊密的關係。
- 因為營養不良，導致身體免疫力不足容易受感染；而生病時會影響到食慾而營養不良。
- 關心自己的健康，注意規律用餐、均衡飲食、有營養的點心補充。這是對抗疾病重要的一環

2.維持理想體重

身高 (公分)	理想體重 範圍(公斤)	身高 (公分)	理想體重 範圍(公斤)
155	44.5-57.5	166	51.0-66.0
156	45.0-58.0	167	51.5-67.0
157	45.5-59.0	168	52.0-68.0
158	46.0-60.0	169	53.0-68.5
159	46.5-60.5	170	53.5-69.0
160	47.0-61.5	171	54.0-70.0
161	48.0-62.0	172	54.5-71.0
162	48.5-63.0	173	55.0-72.0
163	49.0-64.0	174	56.0-72.5
164	49.5-64.5	175	56.5-73.5
165	50.0-65.0	176	57.0-74.0

3.吃多少卡洛里？

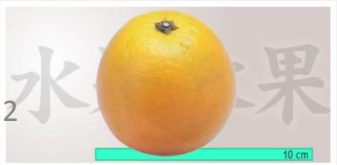
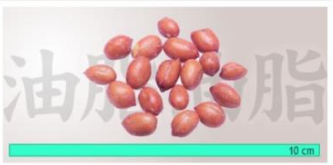
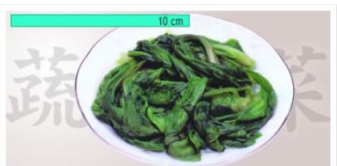
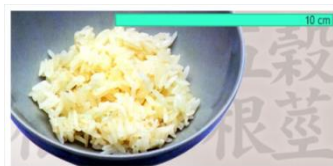
體重×30-35大卡

4.均衡飲食

是最健康的飲食內容

滿足身體所需要的營養素

	1500	1800	2000	2200
全穀類 (碗)	2.5	3	3	4
蛋/豆/魚 /肉/家禽 (熟30克)	4.5	5.5	6.5	6.5
奶類 240cc	1	1	1	1
蔬菜 一碟	3	3	3	3
水果 拳頭大	2	2	3	3
油脂 5克	4	5	6	6



5.與免疫力相關的

維生素與礦物質

肺結核的治療過程成效，與避免再次復發與自己的免疫力有相關性。

飲食有幫助免疫力有：

1. 維持理想體重、飲食均衡

2. 注意每天飲食是否攝取免疫相關

營養素：維生素A、維生素E、維生素C、維生素B1、維生素B6、鋅

- 富含維生素A的食物

幫助上皮組織健康，

保護人體免於病原菌入侵

五穀類	蔬菜	水果	高蛋白 質食物	堅果
地瓜	紅蘿蔔	小番茄	雞蛋	開心果
玉米	刺蔥	芒果	牛奶	
芋頭	昭和草	哈密瓜	肝臟 _(葷食)	芝麻
栗子	油菜	百香果	鯖魚 _(葷食)	
雪蓮子	芥藍菜		黑豆	

- 富含維生素E的食物

植物性/素食是最好的來源

五穀類	蔬菜	水果	高蛋白 質食物	堅果
紅豆	金針花	奇異果	雞蛋	黑麻油
綠豆	紫蘇	酪梨	牛奶	芝麻油
小芋頭	老薑	榴槤	豆腐	大豆油
燕麥	碗豆苗	番茄	豆皮	芥花油
全麥		3		瓜子

5.與免疫力相關的

維生素與礦物質

• 富含維生素C的食物

抗氧化·提供白血球的戰力

在水果與蔬菜當中含量最高

天天兩份水果三份蔬菜

可以獲得足後的份量

五穀類	蔬菜		水果	高蛋白 質食物
蓮藕	香椿	綠豆芽	芭樂	奶粉
馬鈴薯	青椒	油菜	釋迦	毛豆
地瓜	香菜	青花菜	龍眼	
	高麗菜		木瓜	
	芥藍菜		柚子	



富含維生素B1的食物

幫助身體的代謝

保留麩皮

胚芽的全穀類

是良好來源

五穀類	蔬菜	水果	高蛋白 質食物	堅果
小米 胚芽	菇類	榴槤	雞蛋	瓜子
小米	大蒜	甜蜜蜜 鳳梨	牛奶	花生
米豆	香椿		豬瘦肉 (葷食)	芝麻
薏仁	蘆筍	蘋果	虱目魚 (葷食)	
紫米		4		

5.與免疫力相關的

維生素與礦物質

• 富含維生素B6的食物

容易受到加熱破壞·水果是良好的來源

當有以下狀況：糖尿病、腎功能不全、營養不良、慢性肝病、酗酒、末梢神經炎、懷孕、哺乳要特別加強維生素

B6的攝取。出處：結核病診治指引第五版
衛生福利部疾病管制署 編2013年 8月

五穀類	蔬菜	水果	高蛋白 質食物	油脂類
胚芽米	金針花	酪梨	鱸魚 (葷食)	花生
紫米	菇類	香蕉	鮭魚 (葷食)	瓜子
糙米麩	青椒	芒果	雞蛋	芝麻
玉米	碗豆芽	榴槤	黑豆	
地瓜		番茄	黃豆	
山藥		木瓜		

• 富含鋅的食物

堅果、乾豆類、全穀類是良好來源

五穀類	蔬菜	水果	高蛋白 質食物	堅果
薏仁	麻竹筍	枇杷	牡蠣	芝麻
糙米	香菜	紅龍果	台灣蜆 (葷食)	瓜子類
小米	蘆筍	芭樂	鯖魚 (葷食)	松子
胚芽米	山蘇	楊桃	豆干	花生
紅豆		百香果	毛豆	腰果

6. 吃得少時

多來杯營養補充品 多吃個點心



自製DIY

奶類的高蛋白，糙米麩
富含維生素B群、
礦物質鋅

• 台味糙米奶

材料：糙米麩3匙(20克)、
全脂奶粉4匙(30克)

作法：取約250cc溫水，將材料攪拌均勻。

營養：熱量222大卡、醣類27克、蛋白質9克、脂肪9克



• 八寶粥

豐富的乾豆類，是提升
免疫力良好的食物選擇

材料：紅豆、綠豆、小米、紫米、燕麥、
薏仁、地瓜、芋頭

作法：將乾豆類泡水4小時，加入適量水
分，電鍋內煮熟後，依據個人口感添加砂
糖



• 黑芝麻豆漿

黑芝麻與豆漿的結合，
營養豐富的完美飲品

材料：黑芝麻醬1匙、甜豆漿250cc

作法：在豆漿內加入芝麻醬拌勻即可

營養：熱量225大卡、醣類26克、蛋白質7克、脂肪10克



6. 吃得少時



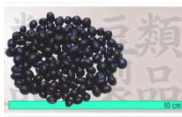
沒體力

多準備市售隨時可食品

♥ 便利商店篇：

高蛋白點心

茶葉蛋、油豆腐、炭烤黑豆、毛豆等



♥ 補充維生素C：

一天兩份水果可以滿足維生素C的需求，吃不下時可以考慮果汁。



香蕉、芭樂、奇異果、柳橙汁、番茄汁等



♥ 優質零食選擇：

熱量不足，選擇全穀類食物

小蛋糕、花生醬吐司、巧克力派、米果、烤地瓜、包子

♥ 吃不下，高卡洛里食品

花生巧克力糖、牛奶巧克力、肉乾_(葷食)、堅果類



吞嚥困難，容易進食食物

布丁、優格、奶酪、蒸蛋糕、豆花



酸乳酪（原味）
100g（約1個）
熱量：92Kcal
蛋白質：3.5g
脂肪：3.3g
醣類：12.4g



肺結核飲食課後測驗

1. () 每天攝取5-6種食物的均衡飲食，可以滿足身體需要的營養素。
2. () 豆腐、豆干是超級食品，是高蛋白質食品且有維生素、礦物質
3. () 綠色蔬菜低熱量，只有纖維質，所以對身體沒有幫助。
4. () 只有動物食品有礦物質鋅。其他植物類來源五穀、堅果都沒有礦物質鋅。
5. () 當正餐吃得少，要增加自己的用餐次數，才能避免營養不良。

肺結核飲食測驗

姓名：

營養師：

題目

1

2

3

4

5

答案