



營養科服務項目

營養諮詢：

1. 一般飲食保健諮詢
 2. 生命期營養指導
(孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期、
青春期、老年期)
- 住院及門診患者之營養諮詢及衛教
(如糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血
壓等)

● 減重與增重

● 社區營養知識宣導



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



什麼是中風？



腦血管破裂或阻塞，使血液無法輸送氧氣及養分至腦部，導致局部腦組織受損，而產生各種神經症狀。各種神經症狀包括半側臉部或肢體麻痺、失去平衡、眩暈、神智不清、昏迷、說話困難、嘴歪、眼斜、流口水、劇烈疼痛、嘔吐，應儘速就醫。



中風時的飲食



一、急性期飲食

病患有昏迷或意識障礙，不能正常由口進食時，須以管灌食供應營養。應遵守營養醫囑上的灌食配方灌食。

二、恢復期飲食

經吞嚥評估可以咀嚼、吞嚥的患者，酌情給予半流質或軟質飲食，再逐步恢復為一般的飲食。



吞嚥困難情形的建議

水、牛奶、豆漿、果汁或湯品等液體食物易導致病患噎到情形，須依病患吞嚥能力將流質食物稠化。可用市售增稠劑或用太白粉、米麩、麥粉、麵茶、糙米粉、五穀粉、杏仁粉、芝麻糊、蓮藕粉當做增稠劑增加食物黏稠度。

另外，可用仙草粉、洋菜粉、吉利丁、石花菜等加水煮成不同濃度糊狀或果凍狀食用，以增加水份攝取。



一般飲食的建議

一、控制體重

中風病患常因行動不便，以致活動量降低，每天消耗的熱量減少，應限制熱量的攝取，維持體重，避免肥胖。



二、均衡的飲食

廣泛攝取六大類食物：包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、蔬菜類及油脂與堅果種子。均衡的食用各種食物，「適量而不過量」。

三、少吃鹽份高的食物

過量鹽分攝取會使體內水分滯留，引起血壓上升。食物調味宜清淡，勿太鹹，少吃罐頭及醃漬品。

四、減少飽和油脂攝取

多食用脂肪含量較少的肉類如：魚肉、雞肉、瘦肉與豆類製品。

烹調用油宜選擇植物油，避免用豬油，牛油等動物性脂肪。



五、多吃高纖維食物

養成良好的排便習慣，多吃富含纖維的食物，如各種蔬菜、水果、糙米、全穀類及豆類，可助排便、預防便秘、穩定血糖及降低膽固醇。

六、適量水分攝取

避免脫水，造成血液濃縮而使得腦循環變差。



七、不抽菸，不吸二手菸

香煙中的尼古丁，會導致微血管收縮、阻礙血液循環，增加再度中風的發生機率。



八、節制飲酒

適量飲酒能幫助血液循環，但酗酒會影響正常飲食，導致營養不均衡及併發症。



九、避免飲用含咖啡因飲料

咖啡、茶類、可樂等都是含大量咖啡因的飲料，應避免飲用。

