

# 易脹氣食物護理指導

2020.03制定

2023.03審閱

## 高澱粉類

地瓜、芋頭、馬鈴薯



## 難消化食物

玉米、糯米類



## 發酵食物

饅頭、麵包



## 豆類食物

豆漿、豆腐、豆皮



## 奶乳製品

養樂多  
牛奶



## 碳酸飲料

汽水  
沙士  
可樂



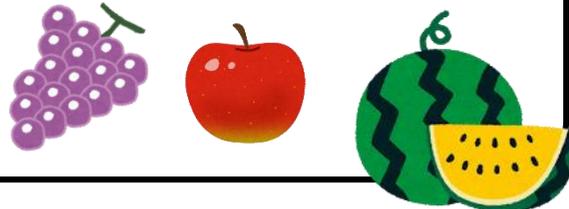
## 蔬菜類食物

花椰菜、韭菜、洋蔥



## 水果類食物

葡萄、蘋果、瓜類



圖片引自google

若有任何疑問，請洽 (02) 28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院 關心您的健康  
MacKay Memorial Hospital