

清流质饮食

清流质饮食只包括透明液体。这些液体也可以带有颜色，只要您能将这液体一眼看清至杯底即可。清流质饮食不包括所有含脂肪和纤维的液体。



医生会要求您在进行一些检查或医疗程序时如结肠镜检查或肠道手术后食用这种饮食。清流质饮食可提供保持身体所需的水分和一些热量，直到您可以再次进食。请务必遵照这些饮食说明，以帮助控制病情。



清流质饮食不能提供人体所需的全部营养、维生素和矿物质。除非您的医生或营养师指示您这样做，否则不应该长时间食用清流质饮食。

可饮用的清流质饮料

食物种类	可饮用 ✓
淀粉与糖类	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>蜂蜜或葡萄糖饮料</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>透明加味饮料</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>薏米或红枣饮料 (过滤)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>等渗饮料</p> </div> </div>
肉类及替代品	<div style="text-align: center;">  <p>清汤 (过滤、无脂/ 无油、不食用汤内的肉类或蔬菜)</p> </div>
蔬菜	<div style="text-align: center;">  <p>清澈的蔬菜汁 (过滤)</p> </div>
水果	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>清澈的果汁 (过滤)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>没有果肉纤维的水果冰棍</p> </div> </div>
乳制品	<div style="text-align: center;"> <p>无</p> </div>
其他	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>无肉椰子水</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>黑咖啡或茶</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>透明营养补充饮料 (例如 Resource Fruit Liquid)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>水 (白开水、碳酸水或加味水)</p> </div> </div>

清流质饮食禁止的食物和饮料

食物种类	不可以食用 ❌
淀粉与糖类	 <p>粥、米饭、燕麦、面条、面包、馒头、饼干</p>
肉类及替代品	 <p>家禽、肉类、鱼类、贝类、蛋类、豆腐</p>  <p>奶油浓汤</p>
蔬菜	 <p>所有蔬菜、配菜和调味品</p>
水果	 <p>所有水果</p>
乳制品	 <p>冰淇淋 奶昔 芝士 酸奶、酸奶饮料</p>
其他	 <p>布丁 奶油冻 果冻 麦芽饮料 美禄、阿华田</p> <p>所有其他含有牛奶或坚果、水果、果冻、巧克力或面团固体块的产品</p>

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure