

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

營養師，請告訴我...

~淺談「飲食控制」

檢視: 2018/07/19

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 林幼羚營養師 (摘自：2000.04 馬偕好厝邊)

沒有標準答案的問題

「我有什麼東西可以吃？什麼東西不能吃？」

在營養門診時，我們的求助者最常提出這類的問題；若您看到營養師面露難色時，請不要以為她不知道如何回答您，而是因為這是一個沒有標準答案的問題。

一般而言，營養師會根據求助者的性別、年齡、身高、體重、飲食和生活型態、營養和生理（身體）狀況以及疾病治療方式等因素來決定其飲食的限制，而飲食限制又會因人、事、時、地、物的改變而變化，所以沒有一套制式化的飲食限制能適用在各種不同的情況。

『飲食控制』

飲食控制並不是『減號』--將不能吃的食物從日常生活中扣除（如痛風飲食中的黃豆製品）；飲食控制更不是『加號』--將可以吃的食物無限制地攝取（如生機飲食中的有機食物），或是將兩種或以上的食物限制“兜”在一塊，再一起從生命中剔除（如糖尿病飲食與腎臟病飲食的食物限制）。控制飲食的目的在於配合及協助醫療與藥物治療而給予適當及適量的食物，以期提昇個體的生活品質、恢復健康或延長生命；因此，經由各方面的討論與評估後才能決定何為最適合求助者的飲食型態。

其實，經由與求助者的討論之後，往往食物選擇的種類不再是答案的重點了，反而求助者的飲食行為、飲食型態甚至是飲食習慣才是飲食改變（限制）的重要課題。

正確的飲食控制是要糾正以前錯誤的、不當的或不合時宜的飲食行為、型態和習慣，因此當您對自己『吃』的內容產生疑惑時，建議您找一位合格、有耐心的營養師為您做飲食評估，並為您量身訂作一套飲食計劃，幫助您知道如何享用美食、享受人生！

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。