

控制流質的秘訣

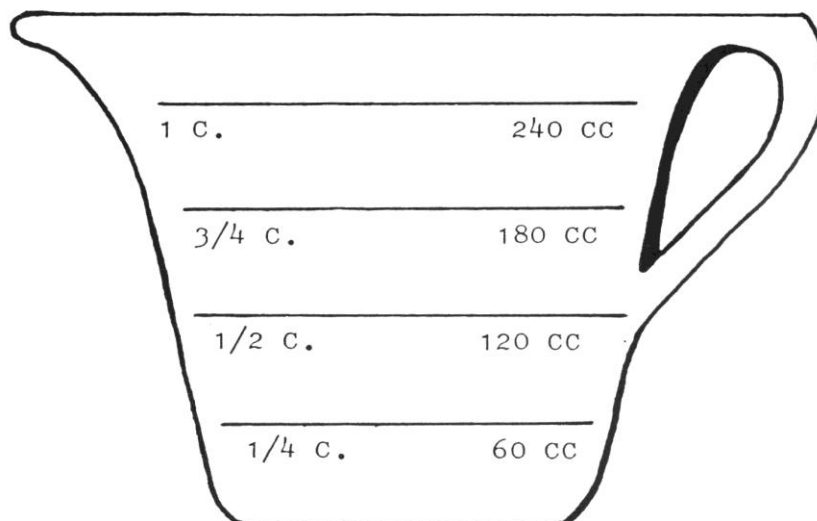
1. 只有渴的時候才喝。您若避免高鈉(鹹的)食品，就比較不會口渴。
2. 冰冷的液體和冰，比溫或熱的飲料更可以讓您解渴。
3. 試試用檸檬切片來滋潤“乾的”嘴巴。
4. 以水或漱口水來潤溼嘴巴，但不要嚥下去。
5. 以三餐時飲用的流質來服藥。
6. 使用非常小的杯子或玻璃杯來裝飲料。一個全滿的小杯比半滿的大杯更有吸引力。
7. 量好當天所准許的冰量，以特別的容器存放於冰櫃中。
8. 嘗試在冰塊裡加入少量的檸檬汁，這樣你就會少用點冰塊。
9. 以製冰盤來冰凍果汁可減少您喝入流質的量，且可以增加你的熱量攝取。
10. 儘量飲用含有熱量的流質(冰棒、檸檬水)，而非冰或水。
11. 吸吮酸味的糖果來潤口也可解渴。這些也是好的熱量來源。
12. 當你覺得口渴的時候，在喝任何液體之前，可先試著吃些塗有人造奶油和果醬的麵包。
13. 均衡的飲食可以減少您飲入過多流質的慾望。
14. 早晚測量體重來調整流質的攝取量，以確保您體重不至於一天增加超過一磅。



HELPFUL HINTS FOR FLUID CONTROL – CHINESE

流質限制量

每日所准許的流質量 = _____ 杯 = _____ 毫升



指示:

1. 使用標準量杯來量測。
2. 使用所准許的液體來服藥。
3. 將水果和蔬菜中的水份瀝乾。
4. 任何飲料或以下所列的都算是流質：
 - a. 果凍 Jello
 - b. 水果冰 Sherbet
 - c. 冰 Ice
 - d. 冰棒 Popsicles
 - e. 湯 Soup

備註：
1 cup 杯= 8 ounces 盎司(240 cc 毫升)
½ cup 杯= 4 ounces 盎司(120 cc 毫升)
¼ cup 杯= 2 ounces 盎司(60 cc 毫升)

Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
(734) 936-7527

HELPFUL HINTS FOR FLUID CONTROL – CHINESE
Translated by UMHS – ISP File #86.2
Translation Division. 04/07