

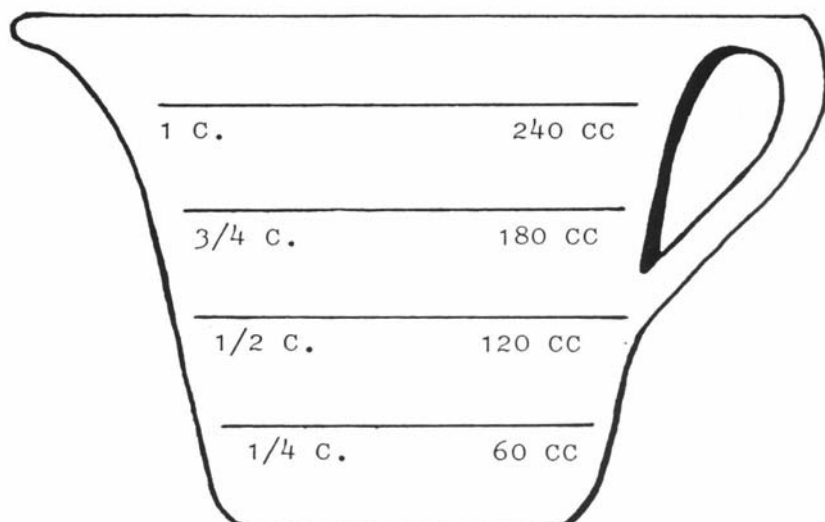
## 控制流質的秘訣

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。



## 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

Translated by UMHS – ISP Translation Division. 04/07  
File #86.2

