

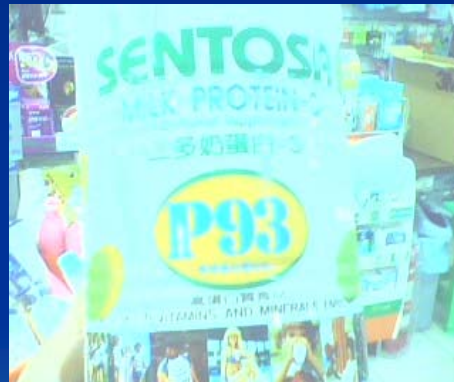
生酮飲食心得分享

巫少容 女士



肉類：

- 1：清洗後絞碎過網篩(徹底去掉筋膜)
- 秤出每餐需要量裝入冷凍袋備用
- 2.三多P93奶蛋白(罐裝)



蔬菜：

- 1：去掉梗和大的葉脈，以保鮮盒儲存。
- 2：葫蘿蔔蒸熟，壓泥冷凍備用。

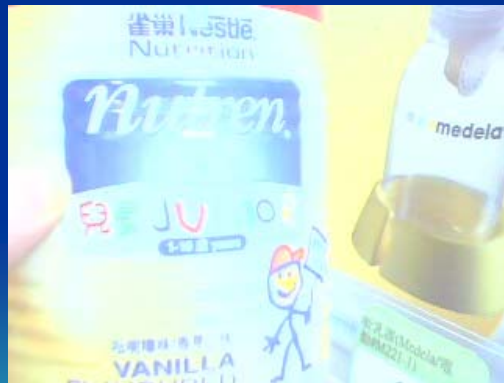


澱粉：

- 1：白米：用米直接煮比較好吃。
- 2：小米：煮成稀飯不會吸很多水而體積變大
- 3：益富糖飴罐裝：主食吃不完時可用開水泡來喝或入稀飯牛奶中。
- 4：再來米粉，炒熟加入奶類用，比米糊、麥粉好消化。

奶類：

- 1.羊奶：若喝全脂奶粉易脹氣，
就試試原味的羊奶粉。
- 2.雀巢佳善：喝全脂奶粉拉肚子嚴重時，
可以交替用。



煮：

善用蔥、薑、蒜爆香料理，再攪碎拌勻



餵食:

- 不要抱著餵
- 床傾斜成一個高度 (或“彈波椅”輔助)
- 餵食速度放更慢



拒絕吞食

- 滴一滴冰鎮過的檸檬原汁、
寶意兒維他命液、酸梅原汁
- 按壓大拇指與食指間的穴道給予一點痛的
刺激



進食之後

- 不建議立即喝開水(容易嘔吐)
- 喝少許湯或無糖的飲料(減低油膩感)
- 努力拍背直到打嗝後再喝水。



腸胃不適的處理：

- 酸性高的水果打汁來用
(用滴的不要用喝的，肚子較不會撐)
- 拉肚子時要注意電解質的補充
(把寶意兒維他命液加開水稀釋並加入
MCT油分多次服用)
- 發燒就醫時務必告知醫師有吃生酮飲食，
不可以只用單純的感冒來治療(可能是脫水)

