

营养与饮食科部

## 容易咀嚼性食物



# 质地改良饮食

如果您因为疾病（例如中风、帕金森氏症）或放射治疗以及其他各种原因导致吞咽和/或咀嚼困难，您可能需要对食物的质地做出调整，即选择质地改良饮食。

如果食物质地不适当，可能导致食物和/或液体进入气管到达肺部，造成肺部感染。改变食物的质地可使吞咽更容易、更安全。



容易咀嚼性食物示例

# 质地改良饮食的类型

|                | <div style="text-align: center;">7</div> <b>容易咀嚼性食物</b>                             | <div style="text-align: center;">6</div> <b>软质及一口量性食物</b>                           | <div style="text-align: center;">5</div> <b>细碎及湿软性食物</b>                             |
|----------------|---|---|--|
| <b>食物大小和质地</b> | 质地柔软、嫩滑、容易咬碎，食物块的大小不受限制。  | 食物块较小（约1.5厘米），柔软和滑嫩湿润。可以很容易地用叉子或汤匙切开。   | 食物柔软、湿润，切碎到4毫米大小。汤汁不能和食物分开。可用汤匙舀起，放在盘子上可以成型。用叉子舀起时，食物不应从叉子齿缝中掉落。                     |
| <b>准备方式</b>    | 食物煮至柔软。   | 先将食物切碎，然后煮至柔软。  | 最好在烹饪前用料理机或搅拌机将食物搅碎。较软的食物可以用叉子捣碎。  |
| <b>咀嚼</b>      | 需要咀嚼  | 需要咀嚼  | 需要少量咀嚼   |
| <b>示例</b>      |  |  |  |

# 质地改良饮食的类型

|                | <span style="color: green;">4</span><br><b>糊状性食物</b>                                | <span style="color: yellow;">3</span><br><b>流质性食物</b>                                |
|----------------|---|--|
| <b>食物大小和质地</b> | 食物顺滑、无结块且不粘稠。用汤匙舀起放在盘子上时可以保持原状。   | 食物顺滑无碎片，等于中等粘稠度的液体。可以使用汤匙食用。   |
| <b>准备方式</b>    | 食物烹饪后，需要用料理机或搅拌机来搅拌食物。  | 食物烹饪后，需要用料理机或搅拌机来搅拌食物。   |
| <b>咀嚼</b>      | 无需咀嚼  | 无需咀嚼   |
| <b>示例</b>      |  |  |

# 合适与不合适的食物

| 食物类别   | 合适   | 不合适  |
|--------|--|--|
| 大米与替代品 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米饭/软米饭/粥*</li> <li>• 软面条和意大利（例如，米粉、通心粉）</li> <li>• 不含脆皮的白面包</li> <li>• 土豆泥</li> <li>• 熟燕麦*</li> <li>• 充分泡软的谷物片/麦片*</li> <li>• 完全泡软的饼干*</li> <li>• 戚风蛋糕</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 糙米</li> <li>• 含干果或坚果的麦片</li> <li>• 烤面包</li> <li>• 糕点</li> <li>• 饼干</li> <li>• 全麦印度烤饼</li> </ul> |
| 肉类与替代品 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟的无皮、无骨和无筋的肉类/鱼类</li> <li>• 所有煮法的鸡蛋（煎蛋除外）</li> <li>• 嫩豆腐</li> <li>• 外皮柔软的煮熟豆类（例如焗豆、达尔豆）</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 硬、干、耐嚼或酥脆的肉类</li> <li>• 煎蛋、全熟蛋</li> <li>• 豆干、豆卜</li> </ul>                                      |

# 合适与不合适的食物

| 食物类别 | 合适   | 不合适  |
|------|--|--|
| 蔬菜   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟、柔软、无皮、无籽和无长茎的蔬菜（例如南瓜、胡萝卜、西兰花、花椰菜、蔬菜叶）</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔬菜茎或杆</li> <li>• 生蔬菜</li> <li>• 多纤维蔬菜（例如菜心、芥兰、豌豆）</li> <li>• 多筋蔬菜（例如空心菜、芦笋）</li> <li>• 耐嚼或多筋的蘑菇</li> </ul>                    |
| 水果   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 无皮无籽的软水果（例如木瓜、香蕉、芒果、油桃、桃子、李子、炖苹果等）</li> <li>• 水果泥</li> <li>• 果汁*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 硬脆的水果（例如苹果、番石榴）</li> <li>• 带皮的水果（例如葡萄）</li> <li>• 带有大而脆种子的水（例如百香果）</li> <li>• 多纤维水果（例如菠萝）</li> <li>• 干果（例如葡萄干、椰子片）</li> </ul> |

# 合适与不合适的食物

| 食物类别   | 合适  | 不合适   |
|--------|---|---|
| 乳制品与甜点 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 牛奶/豆奶*</li><li>• 不含水果块的酸奶*</li><li>• 软奶酪（例如农家干酪）</li><li>• 中式糊状甜点（例如黑芝麻糊）</li><li>• 慕斯</li><li>• 不含坚果/水果的冰淇淋*</li><li>• 奶黄*</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 硬质奶酪（例如切达干酪、硬质奶酪）</li></ul> |

\*可能需要根据言语治疗师的建议增稠



牛奶/豆奶



原味酸奶



农家干酪



原味冰淇淋



黑芝麻糊

# 其他应避免的食物

|          | 示例                  |
|----------|---------------------|
| 多筋多纤维的食物 | 菠萝、四季豆、空心菜、芹菜、香菇    |
| 蔬菜和水果的皮  | 豌豆、葡萄               |
| 酥脆或易碎的食物 | 烤面包、片状糕点、馅饼皮、干饼干、薯片 |
| 耐嚼食物     | 笋粿、马来糕、粽子、软糖        |
| 硬质食物     | 油条、坚果、瓜子、椰子肉、肉干     |
| 湿滑的食物    | 燕菜、果冻、豆花            |
| 粘性食物     | 太妃糖、口香糖             |
| 包含液体的食物  | 西瓜、橙子、椰丝球、饺子        |

请向您的吞咽治疗师咨询您是否适合吃以上的食物。

# 饮食计划

早餐：

---

---

---

---

早茶：

---

---

午餐：

---

---

---

---

下午茶：

---

---

晚餐：

---

---

---

---

夜宵：

---

---

B2 诊所  
陈笃生医疗中心, B2 楼

联络热线:  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院, 2025年版权所有。截至2025年 4月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。