Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何遵循 5 级细碎和湿性饮食

这些信息说明了什么是 5 级细碎和湿性饮食，以及如何遵循这种饮食法。 解释了如何测试食物的粘稠度。 其中还列出了在遵循这种饮食时应摄入和避免摄入的食物。

什么是 5 级细碎和湿性饮食?

5 级细碎和湿性饮食是指您只能摄入以下食物：

- 柔软湿润。
- 几乎不需要咀嚼。
- 容易用舌头碾碎。
- 切碎或磨成很小的块状。

细碎食物是指将食物磨碎、切碎或切成很小的块状。 细碎食物的大小应为 4 毫米（0.16 英寸）或更小。 这大约为标准餐叉的叉刺间隙大小。 某些食物可能很难切成这一尺寸。

请向食物中添加液体，确保食物湿润。 您可以添加任何液体，包括水、牛奶、肉汤或肉汁。

如果您在切碎食物时遇到困难，可以用搅拌机或食品加工机将其制成泥状。 如需了解更多信息，请阅读*如何遵循 4 级泥状饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-4-pureed-diet)。

为什么需要遵循 5 级细碎和湿性饮食?

如果您有以下情况，可能需要遵循细碎和湿性饮食：

- 吞咽困难。 吞咽困难是指您难以进行吞咽。
- 无法安全咬下食物。
- 咀嚼食物时感到疼痛。

- 难以咀嚼食物。
- 咀嚼食物时感到疲劳。

如何确保食物的粘稠度和质地合适?

您可以通过叉子测试和勺子倾斜测试来检查食物的粘稠度和质地。 请按照本部分中的步骤操作。

食物的质地会因温度和烹饪方式而改变。 开始食用前，请立即测试食物，以确保其粘稠度合适。

叉子测试

1. 用叉子叉起部分食物。
2. 检查叉子的叉刺之间是否夹得住食物（见图 1）。 食物块的宽度不应超过这一间隙，约为 4 毫米（0.16 英寸）。

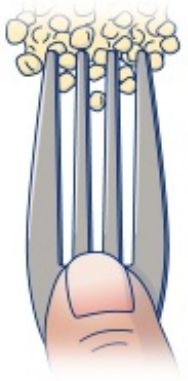


图 1. 叉子测试

勺子倾斜测试

1. 用勺子舀起部分食物。 食物应该能在勺子上保持形状。
2. 将勺子向侧面微微倾斜。
3. 检查是否有食物滑落。



图 2. 勺子倾斜测试

食物应该很容易滑落，几乎不会留在勺子上（见图 2）。 如果您需要轻轻拨动勺子才能让食物滑落，也没关系。 如果食物粘在勺子上或没有从倾斜的勺子上滑落，则说明食物粘稠度过高。

叉子压力测试

将叉子抵在食物上。 用拇指压住叉子（见图 3）。 如果食物可被完全压扁且不会恢复原状，则表示食物足够柔软。

5 级细碎和湿性饮食可以食用哪些食物?

以下是您在遵循这种饮食法时可供食用的部分食物。 我们还列出了一些应该避免的食物。

以下表格并非这种饮食法所适用的完整食物列表。 如果您对其他食物进行测试，其大小和质地均符合要求，也可以食用。

如果您难以吞咽液体，语言病理学家可能会建议您将液体增稠。 如需增稠液体，请阅读*关于液体增稠*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-thickening-liquids)。



图 3. 叉子压力测试

牛奶和乳制品

应摄入的牛奶和乳制品	应避免摄入的牛奶和乳制品
• 柔滑酸奶。 • 可饮用酸奶。 • 白软干酪，充分捣碎。 • 乳清干酪。 • 奶酪酱、奶酪碎和奶油干酪。 • 酸奶油。 • 冰淇淋、冰冻酸奶、意式冰激凌、奶昔和冰沙。	• 带有坚果或椰肉等硬质配料的酸奶。 • 硬奶酪和含有坚果、水果和瓜籽的奶酪。 • 任何大小的奶酪块。

蔬菜

应摄入的蔬菜	应避免摄入的蔬菜
• 煮熟的嫩蔬菜（例如胡萝卜、甜菜、南瓜和橡子南瓜等），可切碎、混合或捣碎。 如有需要，可配以顺滑粘稠的酱汁或液体食用。 • 带软皮的豌豆、奶油豌豆和奶油玉米。 可以混合拌入炖菜和汤类中。 • 充分切碎的菠菜或奶油菠菜。 • 蔬菜蛋挞。	• 所有生蔬菜，包括生菜。 • 大于 4 毫米的煮熟蔬菜。 • 纤维质或硬质的煮熟蔬菜，例如炒青菜和茄子皮。 • 菜籽。

蛋白质

应摄入的蛋白质	应避免摄入的蛋白质

• 牛肉、猪肉和香肠等不带皮或肠衣的红肉。 • 去皮或去骨的家禽，例如鸡肉和火鸡肉。 • 海鲜，如鱼、虾、龙虾、蛤蜊和扇贝等。 • 鸡蛋和鸡蛋替代品（最好将其制成泥状）。 • 大豆食品，例如豆腐和豆豉。 • 湿性豆类，例如煮熟的豆类和扁豆。 配以粘稠顺滑的酱汁或肉汁食用。 • 预制的湿性肉类替代品，例如植物蛋白素食汉堡和植物性香肠。 配以粘稠顺滑的酱汁或肉汁食用。 • 炖有小块碎肉、绞肉或嫩肉的砂锅菜。 配以粘稠顺滑的酱汁或肉汁食用。 • 不加生蔬菜的鸡肉、鸡蛋或金枪鱼沙拉，除非已充分混合。 • 可混入允许食物中的顺滑坚果奶油。	• 整块肉类或家禽。 • 带骨鸡肉、火鸡肉和鱼肉。 • 带外皮或肠衣的肉类，例如热狗、香肠和德国式小香肠等。 • 硬质肉，例如牛排和培根等（即使已切碎）。 • 油炸肉类。 • 整粒坚果和瓜籽。

水果

应摄入的水果	应避免摄入的水果
• 罐装和熟制水果。 • 去皮的软质新鲜水果，例如桃子、猕猴桃、油桃、哈密瓜和蜜瓜等。 • 小籽软浆果（例如草莓）。 • 顺滑苹果酱、水果泥和婴儿食用水果。 • 熟香蕉。 • 牛油果，包括牛油果酱。 您可以在其中加入液体或顺滑酱汁。	• 大于 4 毫米的软质水果块，或带有多余果汁的水果。 • 果皮或籽带有嚼劲的新鲜水果，例如葡萄、苹果和梨。 • 粘稠、多浆水果和纤维性水果，例如大黄和新鲜菠萝。 • 含水量高、咀嚼后果汁与固体分离的新鲜水果，例如西瓜。 • 干果、冻干水果和水果零食。

含淀粉的食物

应摄入的含淀粉食物	应避免摄入的含淀粉食物

• 所有煮熟的热谷物粥，充分湿润且柔软，沥干多余水分。
• 充分湿润的冷谷物粥，沥干多余水分。
• 搅打或细滑土豆泥。
• 松饼、煎饼、华夫饼和饼干，湿润食用。 最好制成泥状。
• 食用时，以下食物必须配以粘稠顺滑且不会与食物分离的酱汁：
  ○ 不粘的米饭、粗麦粉和藜麦。
  ○ 长粒大米，例如泰国香米和印度香米。
  ○ 煮熟的软质意大利面碎
  ○ 软全谷物（例如大麦和法罗）。
	• 面包或吐司。
	• 干饼干、薯片、爆米花和墨西哥薄饼。

脂肪

应摄入的脂肪	应避免摄入的脂肪
• 黄油、人造黄油、油、奶油、蛋黄酱、酸奶油和肉汁。	• 整粒坚果和瓜籽。 • 椰子。

汤类

应摄入的汤类	应避免摄入的汤类
• 肉汤或清汤。 • 配有 4 毫米或更小食物块的汤类。	• 配有大于 4 毫米的大块肉或脆蔬菜的汤类。

甜品和甜点

应摄入的甜品和甜点	应避免摄入的甜品和甜点
• 顺滑布丁、顺滑蛋挞和搅打奶油配料。 • 冰淇淋、冰棍和沙冰。 • 果冻（例如 Jell-O®）、风味水果冰和冰棒。 • 无硬皮的纽约式芝士蛋糕。 • 蛋糕、软皮派和不含坚果或干果的糕点。 这类食物必须湿润食用，并须切碎以符合尺寸要求。 最好制成泥状。	• 由椰子、坚果或干果制成的甜品和甜点。 • 格兰诺拉燕麦棒、蛋白棒和能量棒。 • 硬皮蛋糕和派。 • 有嚼劲的糖、酥糖或硬糖。 • 脆饼干。

其他

需要摄入的其他情况	需要避免的其他情况
• 盐、胡椒粉、番茄酱、芥末、草药和香料。 • 无籽果冻、果酱和蜜饯。 • 蜂蜜、糖和糖替代品。 • 所有糖浆（含巧克力糖浆和枫糖浆）。	• 有籽果冻、果酱和蜜饯。

5 级细碎和湿性饮食菜单样本

使用以下菜单样本来帮助制作适合您的 5 级细碎和湿性膳食。

5 级细碎和湿性饮食菜单	
早餐	• 一杯橙汁 • Cream of Wheat®，加牛奶和糖 • 炒鸡蛋泥，加人造黄油
上午零食	• 蛋挞
午餐	• 比目鱼碎配黄油酱 • 软质的煮熟意大利面 • 菠菜泥 • 果冻，例如 Jell-O • 香蕉泥 • 加糖茶
午后零食	• 奶油布丁
晚餐	• 鸡肉面条汤 • 绞肉配酱汁 • 甘薯泥 • 青豆泥 • 熟桃子泥 • 加糖茶 • 沙冰
晚间零食	• Carnation Breakfast Essentials®

如何根据 5 级细碎和湿性饮食制定膳食计划

改变饮食习惯可能会非常困难。 最好提前制定膳食计划。 这有助于确保您在用餐时食用足量的正确食物。

制定饮食计划时需要考虑的问题如下：

- 您将在哪里用餐？ 您是在家、餐厅、工作场所还是在别人家里用餐？
- 如果在餐厅用餐，可以提前打电话要求制作特制饭菜吗？
- 您有厨房和冰箱吗？ 您会烧水吗？ 您会用微波炉吗？ 您会用搅拌机或食品加工机吗？
- 您能随身携带装有已经制作完毕的即食食物的保温瓶吗？ 保温瓶是一种用于保持食物或液体处于冷热状态的容器。

居家用餐小贴士

您可以将大多数食物切碎或磨碎，以满足您的个人需求。 如果无法将食物充分切碎，则应将其制成泥状。

有助于制作食物的厨房用品

以下是一些可帮助您居家制作食物的用品。

- **土豆捣碎机：**用捣碎机或叉子来捣碎香蕉、牛油果和土豆等软质食物。
- **刀：**用刀把食物切成 4 毫米或更小的小块。
- **食品加工机：**食品加工机用于将食物切碎、切片、切块和混合。 有不同尺寸可供选择。 如果您经常只制作一份食物，购入一台小型加工机即可。
- **家用网状过滤器或网状筛：**可以用其过滤果蔬，但不能过滤肉类。 此类用品价格便宜，适用于准备 1 人份食物，而且无需用电。 但使用滤网可能比使用此处列出的其他厨房用品花费更多时间。

餐厅用餐小贴士

请在提供不同食物类型，且能适应有特殊饮食食客需求的餐厅用餐。 许多餐厅可根据您的需要将食物制成泥状或制备食物。 请提前致电餐厅，与其经理或厨师沟通。 您可能会对他们的大力帮助感到意外。

在饮食中添加更多热量的建议

- 每天吃 6 到 8 餐，而非 3 次主餐。
- 在冰沙、奶昔、麦片或酸奶中加入 2 到 4 汤匙罐装椰奶或椰子奶油，进行额外的热量

摄入。 您也可以将其加入泥状菜品，进行额外的热量摄入，还可增添风味和水分。

- 选择奶油汤，而非清汤。
- 食用布丁和蛋挞，而非果冻甜点（例如 Jell-O 等）。
- 在食物中加入酱汁、肉汁、黄油或额外的植物油。
- 饮用配料包括酸奶或冰淇淋的水果奶昔或水果冰沙。
- 用牛奶或果汁制作冰块。 将这些高热量的冰块用于冰沙中，或者加入奶昔使其保持冷却。 当这些冰块融化时，会增加您饮品的热量。
- 饮用高热量的饮品，例如全脂牛奶、奶昔或巴氏杀菌蛋奶酒。
- 将口服营养补充剂（例如 Ensure® 或 Boost® 等）用作冰沙和奶昔中营养丰富的高热量液体基质。
- 在冰沙、茶、酸奶、热谷物、奶昔或冰淇淋中加入蜂蜜。
- 在食物中加入酸奶油、半脂奶油、浓奶油或全脂牛奶。 您可以将其加入土豆泥、酱汁、肉汁、谷物、汤类和砂锅菜。
- 在菜肴或冰沙中加入牛油果并混合。
- 在奶昔和冰沙中加入坚果酱（例如花生酱），然后混合。

在饮食中添加更多蛋白质的小贴士

- 在熟蔬菜、汤类或冰沙中加入豆腐泥。 如果您难以食用动物蛋白，也可以用豆腐代替鸡肉或肉类。
- 在汤、浓肉汤和熟蔬菜中加入泥状熟鸡蛋。
- 在冰沙、奶油酱或任何需要酸奶油的地方使用原味全脂希腊酸奶。
- 在液体和奶昔中使用原味蛋白粉，例如乳清蛋白粉或豌豆蛋白粉。
- 添加全脂乳清干酪可润湿菜肴，以增加热量和蛋白质。
- 在冰沙或水果泥中加入白软干酪。

联系方式

如果您有疑问或想要预约临床营养师，请致电 212-639-7312。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利