Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 如何遵循 6 级软质及一口量饮食

这些信息说明了什么是 6 级软质及一口量饮食，以及如何遵循这种饮食法。 解释了如何测试食物的大小和粘稠度。 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 6 级软质及一口量饮食?

6 级软质及一口量饮食是指您只能摄入以下食物：

- 软质。
- 柔嫩。
- 湿性。
- 易于咀嚼和吞咽。
- 易于用叉子切开。 无需使用刀具。

一口量食物应该为 1.5 厘米 x 1.5 厘米（约 0.5 x 0.5 英寸）或更小。 其大小类似于您的拇指指甲。

有些食物可能很难以这种尺寸盛放。 如果您无法将食物制成软质的一口量，可以将其切碎并润湿。 细碎食物是指将食物磨碎、切碎或切成很小的块状。 如需了解更多信息，请阅读*如何遵循 5 级细碎和湿性饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-5-minced-and-moist-diet)。

## 为什么我需要遵循 6 级软质及一口量饮食?

如果您有以下情况，可能需要遵循 6 级软质及一口量饮食：

- 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，但可以将食物嚼碎吞咽。
- 咀嚼食物时感到疼痛。

- 难以咀嚼食物。
- 牙齿缺失。
- 假牙不合适。

# 如何确保食物具有足够的柔软度?

您可以通过叉子压力测试来检查食物的柔软度。 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，以确保其具有合适的柔软度。

## 叉子或勺子压力测试

将叉子或勺子抵在食物上。 用拇指向下压住叉子或勺子，直到指甲变白（见图 1）。 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。 食物也应该很容易用叉子或勺子的侧边分开。



图 1. 叉子或勺子压力测试

# 6 级软质及一口量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。

遵循该饮食时，请尽量食用湿润的食物。 为保持食物湿润，可添加少量以下食物：

- 水
- 浓肉汤
- 肉汁
- 酱汁
- 蔬菜汁
- 牛奶或半奶油半鲜奶

- 酸奶

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)。

## 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 |
| --- | --- |
| • 酸奶。<br>• 白软干酪和乳清干酪。<br>• 奶油干酪和酸奶油<br>• 1.5 厘米 x 1.5 厘米（约 0.5 x 0.5 英寸），或更小的奶酪块。<br>• 冰淇淋、冰冻酸奶、意式冰激凌、奶昔和冰沙。 | • 含坚果或椰子的酸奶。<br>• 大于 1.5 厘米 x 1.5 厘米（约 0.5 x 0.5 英寸）的硬奶酪或干奶酪。 |

## 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。<br>• 去皮或去骨的家禽，例如鸡肉和火鸡肉。<br>• 海鲜，如鱼、虾、龙虾、蛤蜊和扇贝等。<br>• 鸡蛋和鸡蛋替代品，包括开口馅饼。<br>• 大豆食品，例如豆腐和豆豉。<br>• 湿性豆类，例如煮熟的豆类和扁豆。<br>• 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。<br>• 有软肉块、碎肉或嫩肉的砂锅菜，切碎后配以任何酱汁食用。<br>• 不加生蔬菜的鸡肉、鸡蛋或金枪鱼沙拉。<br>• 柔滑坚果酱。 | • 超过尺寸要求的肉。<br>• 带皮或带骨的鸡肉、火鸡肉或鱼肉。<br>• 带皮或肠衣的香肠。<br>• 整粒坚果和瓜籽。 |

## 蔬菜

| 应摄入的蔬菜 | 应避免摄入的蔬菜 |
| --- | --- |

| | |
|---|---|
| • 蒸熟或煮熟的软质蔬菜。<br>• 带软皮的豌豆、奶油豌豆和奶油玉米。 可以拌入或加入炖菜和汤类中。 | • 所有生蔬菜，包括生菜。<br>• 炒熟或油炸蔬菜。<br>• 纤维质或硬质的煮熟蔬菜，例如炒青菜和茄子皮。 |

## 水果

| 应摄入的水果 | 应避免摄入的水果 |
|---|---|
| • 罐装和熟制水果。<br>• 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。<br>• 小籽软浆果（例如草莓）。<br>• 牛油果，包括牛油果酱。 | • 果皮或籽带有嚼劲的新鲜水果，例如葡萄、苹果和梨。<br>• 粘稠、多浆水果和纤维性水果，例如大黄和新鲜菠萝。<br>• 含水量高、咀嚼后果汁与固体分离的新鲜水果，例如西瓜。<br>• 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 |
|---|---|
| • 所有充分润湿的煮熟软谷物粥，沥干多余水分。<br>• 充分湿润的冷谷物粥，沥干多余水分。<br>• 意大利面和土豆菜肴。<br>• 去皮烤土豆。<br>• 粗麦粉、藜麦或大米，配以顺滑粘稠的酱汁食用。<br>• 松饼和蛋糕，充分润湿并切成小块。 | • 普通三明治面包。<br>• 含坚果和瓜子的三明治面包。<br>• 牛角面包。<br>• 热食开放式三明治（带有或不带酱汁或肉汁）。<br>• 冷食三明治。<br>• 干饼干、薯片、爆米花和墨西哥薄饼。<br>• 带皮烤土豆。 |

## 脂肪

| 应摄入的脂肪 | 应避免摄入的脂肪 |
|---|---|
| • 黄油、人造黄油、油、蛋黄酱、酸奶油、肉汁和沙拉酱。 | • 整粒坚果和瓜籽。<br>• 椰子。 |

## 汤类

| 应摄入的汤类 | 应避免摄入的汤类 |
|---|---|

| | |
|---|---|
| • 泥状汤类，或含有软质小块（等于或小于 1.5 厘米 x 1.5 厘米）的汤类。 | • 含有大于 1.5 厘米 x 1.5 厘米食物块的汤类。 |

## 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 |
|---|---|
| • 布丁、蛋挞和搅打奶油配料。<br>• 冰淇淋、冰棍和沙冰。<br>• 无硬皮的纽约式芝士蛋糕。<br>• 果冻（例如 Jell-O®）、风味水果冰和冰棒。<br>• 蛋糕、软皮派和不含坚果或干果的糕点。 | • 含干湿坚果的蛋糕。<br>• 有嚼劲的焦糖和太妃糖类糖果。 |

## 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。<br>• 无籽果冻、果酱和蜜饯。<br>• 蜂蜜、糖和糖替代品。<br>• 所有糖浆（含巧克力糖浆和枫糖浆）。 | • 有籽果冻、果酱和蜜饯。 |

## 6 级软质及一口量饮食的菜单样本

使用以下菜单来帮助制作适合您的 6 级软质及一口量饮食。

| 6 级软质及一口量饮食菜单 | |
|---|---|
| **早餐** | • 燕麦片<br>• 炒鸡蛋碎<br>• 柑橘，切块<br>• 一杯牛奶 |
| **上午零食** | • 香草酸奶<br>• 一杯葡萄汁 |
| **午餐** | • 湿炖牛肉丁，配土豆丁和胡萝卜丁<br>• 水果块<br>• 一杯苹果汁 |
| **午后零食** | • 大米布丁 |

| | |
|---|---|
| **晚餐** | • 切粒湿鸡肉，配酱汁和意大利米粒面<br>• 煮熟的切块胡萝卜<br>• 切块的灌装黄桃<br>• 一杯椰子水 |
| **晚间零食** | • 冰沙配草莓丁 |

## 在饮食中添加更多热量的建议

- 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。
- 在奶昔和冰沙中混入坚果酱（例如花生酱）。

## 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