Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何遵循 7 级易咀嚼饮食

这些信息说明了什么是 7 级易咀嚼饮食，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 7 级易咀嚼饮食?

7 级易咀嚼饮食是指仅摄入软质、柔嫩且需要较少咀嚼的食物。 您可以食用多种质地和厚度的食物，包括切碎、磨碎和泥状的食物。

在 7 级饮食中，您需要避免以下类型的食物：

- 硬质、干硬、有嚼劲或纤维多的食物，例如新鲜菠萝、生蔬菜和坚果。
- 香脆、酥脆和刺鼻的食物，例如生苹果和玉米片等。
- 质地粘稠的食物和瓜果籽，例如四季豆、南瓜子和大黄。
- 甜腻或粘性食物，例如焦糖和干果。

为什么我需要遵循 7 级易咀嚼饮食?

如果您有以下情况，可能需要遵循这种饮食法：

- 吞咽困难。 吞咽困难是指您难以进行吞咽。
- 难以咀嚼干果等硬质食物。
- 难以咀嚼棉花糖等有嚼劲食物。
- 接受过口腔手术。
- 口腔部分部位失去知觉，例如嘴唇或舌头。
- 口腔部分部位活动有困难。

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，直到部分指甲变白（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

7 级易咀嚼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，其足够柔软且大小合适，也可以食用。

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。 • 白软干酪和乳清干酪。 • 奶油干酪和酸奶油 • 奶酪块。 • 冰淇淋、冰冻酸奶、意式冰激凌、奶昔和冰沙。	• 带有坚果、椰肉和格兰诺拉麦片等硬质配料的酸奶。 • 任何涂抹难以咀嚼的粗糙添加物（例如坚果等）的奶酪。

蛋白质

应摄入的蛋白质	应避免摄入的蛋白质
• 红肉，包括牛肉、猪肉和羊肉等。 • 家禽，包括鸡和火鸡等。 • 海鲜，包括鱼、虾、龙虾、蛤蜊和扇贝等。 • 熟食肉类。 • 易于咀嚼的培根和香肠。 • 鸡蛋和鸡蛋替代品，包括开口馅饼。 • 嫩肉或碎肉砂锅菜。 • 柔滑坚果酱 • 预制大豆食品，例如豆腐或豆豉。 • 预制肉类替代品，例如素食汉堡。 • 预制湿性豆类食品，例如干豆、扁豆或豌豆。 • 金枪鱼、鸡肉或海鲜沙拉。	• 干硬的带骨红肉。 • 干硬的家禽和鱼类。 • 块状坚果酱或瓜子酱。 • 整粒坚果。 • 全熟脆培根。

蔬菜

应摄入的蔬菜	应避免摄入的蔬菜
• 所有煮熟的软质蔬菜。	• 所有生蔬菜。 • 煮熟的纤维状蔬菜，包括四季豆、豆荚和大黄。

水果

应摄入的水果	应避免摄入的水果
• 所有罐装和熟制水果。 • 柔软、去皮的新鲜水果（例如桃子、油桃、猕猴桃、哈密瓜、甜瓜、无籽西瓜）。 • 小籽软浆果（例如草莓）。 • 牛油果，包括牛油果酱。 • 添加到其他菜肴中的湿性熟制葡萄干。	• 难以咀嚼或削皮的生鲜水果，例如苹果、梨、梅子和葡萄。 • 干果、冻干水果和水果零食。 • 粘稠水果，如杏、菠萝和芒果。

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

• 去皮烤土豆。 • 所有充分湿润的软质熟谷物。 • 所有充分湿润的冷谷物粥。 • 所有淀粉类食物，包括粗麦粉、意大利面、藜麦、大米和菰米。 • 牛角面包、普通三明治面包和松饼。 • 热食开放式三明治（带或不带肉汁）。 • 冷食三明治。	• 带皮烤土豆。 • 厚皮面包，例如法式长条面包或法国长棍面包。 • 含坚果或瓜子的三明治面包。 • 干饼干、薯片、爆米花和墨西哥薄饼。 • 爆米花和糯米糕。

脂肪

应摄入的脂肪	应避免摄入的脂肪
• 黄油、人造黄油和油。 • 牛油果。 • 蛋黄酱、酸奶油、肉汁和沙拉酱。	• 所有整粒坚果和瓜子。 • 椰子。

汤类

应摄入的汤类	应避免摄入的汤类
• 所有汤类（除那些需避免清单中所列之物）。	• 含有硬肉或未煮熟蔬菜的汤类。 • 配有大块肉或蔬菜的汤类。 • 未滤净的玉米或蛤蜊浓汤。

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。 • 冰淇淋、冰棍和沙冰。 • 无硬皮的纽约式芝士蛋糕。 • 果冻（例如 Jell-O®）、风味水果冰和冰棒。 • 软蛋糕。	• 含干坚果的蛋糕。 • 有嚼劲、粘稠或非常干的干蛋糕。 • 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。 • 蜂蜜、糖和糖替代品。 • 所有糖浆（含巧克力糖浆和枫糖浆）。 • 搅打奶油配料。 • 无籽果冻、果酱和蜜饯。	

7 级易咀嚼饮食的菜单样本

使用以下菜单样本来帮助制作适合您的 7 级易咀嚼膳食。

7 级易咀嚼饮食菜单	
早餐	• 用全脂牛奶泡软的玉米片 • 炒鸡蛋 • 湿性饼干 • 咖啡或茶 • 柑橘
上午零食	• 香草酸奶 • 一杯葡萄汁
午餐	• 炖牛肉配意大利面 • 罐装什锦水果配白软干酪配料 • 一杯全脂牛奶 • 一杯果汁
午后零食	• 低脂白软干酪配哈密瓜
晚餐	• 软质鸡肉配 2 汤匙肉汁 • 熟土豆 • 熟胡萝卜 • 罐装桃丁
晚间零食	• 草莓布丁

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。

联系信息

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