Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

如何遵循 4 級糊狀飲食

本資訊解釋了甚麼是 4 級糊狀飲食以及如何遵循該種飲食。 解釋了如何測試食物的稠度， 還列出了遵循這種飲食時應攝入和避免的食物。

甚麼是 4 級糊狀飲食？

4 級糊狀飲食是指您只能攝入不需要咬或咀嚼的食物。 當您遵循這種飲食時，您將在食用前把食物弄得綿密濕潤。 這使它們更易於吞嚥。

糊狀食物：

- 綿密、柔軟、濕潤。
- 使用湯匙食用。
- 在湯匙上能保持形狀。
- 流動緩慢。
- 不能用飲管吸食。

在遵循 4 級糊狀飲食時，我該如何將食物弄成糊狀？

您可以使用攪拌機、食物處理器或其他廚房用品使食物變得綿密。 如需建議，請閱讀本資源的「幫助您製作食物的廚房用品」章節。

將液體添加到攪拌機或食物處理器中，使其綿密、柔軟、濕潤且無結塊。 您可以添加：

- 水
- 清湯
- 肉汁
- 醬汁
- 果汁
- 奶類
- 乳酪

僅添加足夠的液體，在使食物變得綿密的同時，不要太水或太稀。 食用前一定要檢查食物的稠度。 閱讀「如何確保食物稠度合適？」，學習如何作出相關判斷。

我為何需要遵循 4 級糊狀飲食？

如有以下狀況，則您可能需要遵循糊狀飲食：

- 患有吞嚥困難。 吞嚥困難是指您難以吞嚥。
- 做過口腔手術。
- 口腔的某些部位（例如嘴唇和舌頭）失去知覺。
- 難以移動口腔某些部位。

如何確保食物的稠度和質地合適？

您可以利用叉子滴落測試和湯匙傾斜測試來檢查食物的稠度和質地。 請遵循本節的步驟操作。

食物的質地會根據溫度和烹飪方式而改變。 在開始食用前先測試食物，以確保其稠度適中。

叉子滴落測試

1. 用叉子盛取一些食物。
2. 檢查是否有食物從叉子尖端滴下來。

4 級糊狀食物應該留在叉子上，幾乎或完全不會從叉子上滴下來（見圖 1）。 可能會有少量食物滴落，但不應持續滴落。



圖 1. 叉子滴落測試

湯匙傾斜測試

1. 用湯匙盛取一些食物。 食物應該在湯匙上保持形狀。
2. 將湯匙微微傾斜到一邊。
3. 檢查是否有食物滑落。

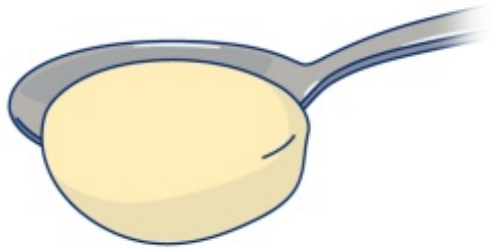


圖 2. 湯匙傾斜測試

食物應該很容易滑落（見圖 2）。 即使需要輕輕彈動湯匙以使食物掉落也沒關係。 如食物黏在湯匙上或沒有從傾斜的湯匙上落下來，則代表食物太過濃稠。

我在遵循 4 級糊狀飲食時可以食用甚麼食物？

以下是您在遵循這種飲食時可以食用的一些食物。 我們還列出了一些您應該避免的食物。

這些列表並未完整列出您在遵循此飲食時可以食用的所有食物。 如您測試過其他食物而它們的大小和質地合適，則可能可以食用。

如您難以吞嚥液體，則言語病理學家可能會建議您增加液體稠度。 如需增加液體稠度，請細閱*關於增加液體稠度*(www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/about-thickening-liquids)。

牛奶和乳製品

應食用的牛奶和乳製品	應避免的牛奶和乳製品
• 綿密的乳酪。 • 可飲用的乳酪。 • 糊狀茅屋芝士。 • 乳清芝士。 • 將融化或糊狀的芝士用作醬汁，或是將其用作任何允許的食物的材料。 • 用作調味品的淡忌廉芝士和酸忌廉，或者添加到允許的食物中。 • 雪糕、乳酪雪糕、意式雪糕、奶昔及沙冰。	• 帶有顆粒、堅果、籽類、果片、椰子或燕麥脆片的乳酪。 • 未融化或添加至允許的食物中的糊狀芝士。

蛋白質

應食用的蛋白質	應避免的蛋白質
● 糊狀的肉類、雞肉、魚類和貝類（如蝦、龍蝦、蜆和扇貝）。 ● 打成糊狀的冷凍蛋白質沙律，例如雞肉、吞拿魚和蛋（不含洋蔥或西芹）。 ● 家禽或肉類嬰兒食品。 ● 糊狀的雞蛋和雞蛋替代品。 ● 糊狀、綿密、濕潤的豆類，例如煮熟的豆子和扁豆。 ● 綿密的鷹嘴豆蓉。 ● 混合至允許的食物中的柔滑堅果醬。	● 未打成糊狀且有結塊的蛋白質食品。 ● 整個堅果和籽類。

蔬菜

應食用的蔬菜	應避免的蔬菜
● 煮熟的蔬菜蓉。 ● 蔬菜嬰兒食品。 ● 經攪拌或磨滑的去皮薯蓉。 可以使用任何類型的薯仔。 ● 不帶籽且質地綿密的茄汁。	● 所有未經煮熟的蔬菜。 ● 無法打成綿密質地（無結塊）的炒或煎蔬菜。

水果

應食用的水果	應避免的水果
● 果蓉。 ● 水果嬰兒食品。 ● 柔滑蘋果醬。 ● 打成綿密糊狀的李子（無結塊）。 ● 混合至綿密牛油果醬或允許的食物中的牛油果。	● 含纖維或黏稠而無法磨成綿密質地（無結塊）的水果。 例如菠蘿。 ● 乾果、冷凍乾果和水果零食。

澱粉質

應食用的澱粉質	應避免的澱粉質

● 經煮軟且沒有結塊的糊狀熱穀物（例如 Cream of Wheat®、Cream of Farina®、Cream of Rice®、燕麥和粟米燕麥）。 ● 經攪拌或磨滑的薯蓉。 ● 糊狀意粉及飯。	● 粒狀米飯或糯米。 ● 經煮熟的乾爽穀類食品，含籽或塊狀物。

脂肪

應食用的脂肪	應避免的脂肪
● 牛油、油、植物牛油、忌廉、蛋黃醬及肉汁。您可在烹飪時使用這些成分，或將其視為允許的食物的材料。	● 整個堅果和籽類。 ● 椰子。

湯類

應飲用的湯類	應避免的湯類
● 肉湯或法式肉湯。 ● 所有已過濾的糊狀湯羹。	● 未打成糊狀且含結塊的所有其他湯羹。

甜點和甜品

應食用的甜點和甜品	應避免的甜點和甜品
● 柔滑布甸及吉士醬。 ● 雪糕、所有雪葩。 ● Jell-O® 等果凍、果味冰、雪條以及鮮忌廉。	● 所有其他甜點和甜品。

其他

應攝入的其他飲食	應避免的其他飲食
● 鹽、胡椒、茄汁、芥末、香草和香料。 ● 無核果凍、果醬和蜜餞。 ● 蜂蜜、糖和糖替代品。 ● 朱古力糖漿和楓糖漿等所有糖漿。	● 含核果凍、果醬和蜜餞。

4 級糊狀飲食的餐單範例

請參考這些餐單範例，了解如何安排自己的 4 級糊狀飲食。

4 級糊狀飲食餐單	
早餐	• 橙汁 • 熱麥片伴奶、植物牛油和糖 • 糊狀茅屋芝士
上午小食	• Ensure®
午餐	• 經過濾的糊狀豌豆湯 • 糊狀比目魚 • 糊狀意粉 • 糊狀菠菜 • 果凍，例如 Jell-O® • 芒果嬰兒食品 • 茶加糖
午後小食	• Butterscotch 即溶布甸
晚餐	• 一碗雞湯 • 雞蓉 • 蕃薯蓉 • 綠豆嬰兒食品 • 李子嬰兒食品 • 茶加糖 • 雪葩（不含乳脂成分）
傍晚小食	• Carnation Breakfast Essentials®

如何計劃您的 4 級糊狀飲食

改變飲食習慣可能很困難。 最好能提前作好飲食計劃。 這可以幫助您確保用餐時能吃到足夠的正確食物。

以下是作飲食計劃時需要考慮的一些問題：

- 您將在哪裡用餐？ 您將在家裡、餐廳、工作場所還是別人家用餐？
- 如您在餐廳用餐，可以提前打電話要求特殊餐點嗎？
- 您有廚房和雪櫃嗎？ 您可以煲水嗎？ 您可以用微波爐嗎？ 您可以使用攪拌機或食物處理器嗎？
- 您可以攜帶裝有現成、即食餐食的保溫瓶嗎？ 保溫瓶是一種用於保持飲品和其他液體

冷熱的容器。

在家用餐的小貼士

您可以將許多不同食物與一些液體一同放入攪拌機以製成糊。 您可以使用水、清湯、肉汁、醬汁、果汁、牛奶或乳酪。 添加液體直至食物達到適當的質地和稠度。

幫助您製作食物的廚房用品

這裡有一些可以助您在家做飯的物品。

- **攪拌機：**使用能處理肉類、蔬菜和水果等所有類型食物的攪拌機。 您可能需要添加液體才能使食物具有合適的質地。 攪拌機非常適合用來製作湯羹和奶昔。
  - Magic Bullet® 和 Nutribullet® 是不會佔用太多空間的小型攪拌機。
  - Vitamix® 和 Ninja® 是較大型的攪拌機，可用於將較大份量的食物打成糊狀。
- **手持式攪拌機：**使用手持式攪拌機在鍋中快速將您最喜歡的湯羹打成糊狀。 也可用於軟化小碗中煮熟的食物（供 1 或 2 人食用）。
- **食物處理器：**食物處理器可用以切絲、切片、斬碎和混合食物。 它們有不同尺寸。 如果您經常只製作一份食物，請購買小型食物處理器。
- **家用濾網或篩子：**可用於過濾水果和蔬菜，但不能過濾肉類。 這些物品價格便宜，適合用來製作 1 人份量的食物，且不需要用電。 然而，使用過濾器可能會比使用此處列出的其他廚房用品花費更多時間。

在餐廳用餐的小貼士

在提供不同類型食物（能因應特殊飲食的人士作出調整）的餐廳用餐。 許多地方會根據您的需求搗碎處理或製作食物。 提前打電話並與經理或廚師商談。 您可能會對他們所提供的幫助感到驚訝。

外出用餐的小貼士

您也可以在外面吃飯，例如在工作場所或朋友家。 以下是外出時攜帶食物的一些小貼士：

- 帶一個食品研磨機或小型食物處理器。 如果需要用電，請確保您要去的地方有電。
- 買個保溫瓶。 煮湯羹或熱麥片並隨身攜帶。
- 詢問您要去的地方是否有微波爐。 您可以在家中製作食物，然後將其冷凍在一人份的

微波爐安全容器或 Zip-Loc® 袋中。 將食物放在保溫袋（保持食物低溫）中隨身攜帶，並在想吃時加熱。

- 將湯羹或糊狀食物冷凍在冰塊托盤中。 用錫紙或保鮮紙蓋住托盤，以防止冷凍灼傷。當您感到飢餓時，可使用 2 或 3 塊作為小餐或小食，或使用更多塊作為大餐。

於飲食中添加更多卡路里的小貼士

- 每日吃 6 至 8 次小餐，而不是 3 次主餐。
- 在冰沙、奶昔、麥片和乳酪中添加 2 至 4 湯匙罐裝椰奶或椰漿以攝取額外熱量。 您也可以將其添加到糊狀菜餚以增加卡路里、風味和水分。
- 選擇濃湯而不是清湯。
- 選擇布甸和吉士而非 Jell-O 等果凍甜品。
- 在食物中添加醬汁、肉汁、牛油或額外的植物油。
- 飲用利用乳酪或雪糕製成的水果奶昔或水果冰沙。
- 用牛奶或果汁製作冰塊。 將這些高熱量的冰塊用於冰沙，或加入奶昔使其保持冰凍。當這些冰塊融化時，飲品熱量將會增加。
- 飲用全脂牛奶、奶昔或消毒蛋奶酒等高熱量飲品。
- 將 Ensure® 或 Boost® 等口服營養補充品用作冰沙和奶昔中營養豐富的高熱量液體基質。
- 在冰沙、茶、乳酪、熱穀物、奶昔或雪糕中加入蜂蜜。
- 在食物中加入酸忌廉、半脂忌廉、濃忌廉或全脂牛奶。 您可以將其加入薯蓉、醬汁、肉汁、穀物、湯類和砂鍋菜。
- 在菜餚或冰沙中加入牛油果並將其混合。
- 將花生醬等堅果醬混合到奶昔和冰沙中。

於飲食中添加更多蛋白質的小貼士

- 將純豆腐蓉加入煮熟的蔬菜、湯或冰沙中。 如您難以食用動物蛋白質，則可以食用豆腐來代替雞肉或肉類。
- 將熟蛋碎加入湯品、清湯和熟蔬菜中。

- 在冰沙、忌廉醬或任何需要使用酸忌廉的地方使用純全脂希臘乳酪。
- 在液體和奶昔中使用原味蛋白粉，例如乳清蛋白粉或豌豆蛋白。
- 加入全脂乳清芝士可潤濕蛋糕，同時增加熱量和蛋白質。
- 在冰沙或果蓉中加入茅屋芝士。

聯絡資料

如有疑問或想要預約與臨床營養師會面，請致電 212-639-7312。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利