Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

如何遵循 5 級細碎和濕潤飲食

本資訊解釋了甚麼是 5 級細碎和濕潤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 5 級細碎和濕潤飲食？

5 級細碎和濕潤飲食是指您只能攝入以下食物：

- 柔軟、濕潤。
- 僅需稍微咀嚼。
- 很容易用舌頭碾碎。
- 被切碎或磨成非常小的碎片。

切碎食物意味着將其磨碎、切開或斬成非常小的碎塊。 細碎食物應為 4 毫米（0.16 吋）或更小。 這大約是標準餐叉上叉齒之間的間隙大小。 有些食物可能難以弄碎至這種尺寸。

在食物中添加液體以確保其濕潤。 您可以添加任何液體，包括水、牛奶、清湯或肉汁。

如果您在切碎食物時遇到困難，可以使用攪拌機或食物處理器將其打成糊狀。 如需更多資訊，請細閱*如何遵循 4 級糊狀飲食* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-4-pureed-diet)。

我為何需要遵循 5 級細碎和濕潤飲食？

如有以下情況，則您可能必須遵循細碎和濕潤飲食：

- 患有吞嚥困難。 吞嚥困難是指您難以吞嚥。
- 無法安全咬下食物。
- 咀嚼食物時感到痛楚。

- 難以咀嚼食物。
- 咀嚼食物時感到疲累。

如何確保食物的稠度和質地合適？

您可以利用叉子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。

叉子測試

1. 用叉子盛取一些食物。
2. 檢查食物大小是否與叉齒之間的距離相近（見圖 1）。 細碎食物的寬度不得超過此叉齒間隙，約 4 毫米（0.16 吋）。

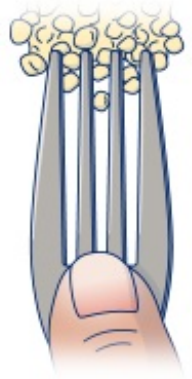


圖 1. 叉子測試

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，湯匙上幾乎沒有食物殘渣（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。

叉子壓力測試

將叉子放在食物上方。 用拇指按下叉子（見圖 3）。 如果食物被完全壓扁且不會恢復到原來形狀，那麼您的食物就夠軟了。

我在遵循 5 級細碎和濕潤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。



圖 3. 叉子壓力測試

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。 ● 細細搗碎的茅屋芝士。 ● 乳清芝士。 ● 芝士醬、磨碎芝士和忌廉芝士。 ● 酸忌廉。 ● 雪糕、乳酪雪糕、意式雪糕、奶昔及沙冰。	● 附堅果和椰子等硬質配料的乳酪。 ● 硬質芝士和含堅果、水果和籽類的芝士。 ● 任意大小的芝士塊。

蔬菜

應食用的蔬菜	應避免的蔬菜
● 經切碎、混合或搗碎的柔嫩熟蔬菜，例如甘筍、甜菜、胡桃和橡子南瓜。 如有需要，可以配上綿密、濃稠的醬汁或液體。 ● 豌豆、忌廉豌豆或粟米（表皮柔軟）。 您可以將它們混合到燉菜和湯中。 ● 切碎或以忌廉煮軟的菠菜。 ● 蔬菜蛋奶凍。	● 所有未經煮熟的蔬菜，包括生菜。 ● 大小超過 4 毫米的熟蔬菜。 ● 煮熟的纖維狀、堅韌或堅硬的蔬菜，如炒蔬菜和茄子皮。 ● 蔬菜籽。

蛋白質

應食用的蛋白質	應避免的蛋白質

● 肉、豬肉和香腸等紅肉（不含皮或腸衣）。 ● 雞肉和火雞等無皮或無骨家禽。 ● 魚、蝦、龍蝦、蜆和扇貝等海鮮。 ● 雞蛋和雞蛋替代品（最好將其打成糊狀）。 ● 豆腐或豆豉等大豆食品。 ● 濕潤的豆類，例如煮熟的豆子和扁豆。 伴以濃郁順滑的醬汁或肉汁。 ● 經處理的濕潤肉類替代品，例如植物蛋白素食漢堡和植物香腸。 伴以濃郁順滑的醬汁或肉汁。 ● 利用細小碎肉、絞肉或嫩肉製成的砂鍋菜。 伴以濃郁順滑的醬汁或肉汁。 ● 雞肉、雞蛋或吞拿魚沙律（除非已混合得很好，否則不含未經煮熟的蔬菜）。 ● 混合至允許的食物中的柔滑堅果醬。	● 整塊肉類或家禽。 ● 連骨的雞肉、火雞肉及魚。 ● 連皮或腸衣的肉類，如熱狗、香腸和德國油煎香腸。 ● 牛扒和煙肉等堅硬肉類（即使切碎）。 ● 煎炸肉類。 ● 整個堅果和籽類。

水果

應食用的水果	應避免的水果
● 罐裝和熟製水果。 ● 柔軟、去皮的新鮮水果（例如水蜜桃、奇異果、桃駁李、哈密瓜及白蘭瓜）。 ● 士多啤梨等附有小籽的軟莓果。 ● 柔滑蘋果醬、果蓉和水果嬰兒食品。 ● 熟香蕉。 ● 牛油果，包括牛油果醬。 可以添加液體或柔滑醬汁到這些食物中。	● 大於 4 毫米的軟果塊或果汁過多的水果。 ● 帶有耐嚼外皮或種子的新鮮水果，例如提子、蘋果和梨。 ● 黏稠、多果肉和高纖水果，例如大黃和新鮮菠蘿。 ● 西瓜等含水量高的新鮮水果（咀嚼後果汁會與固體分離）。 ● 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

• 經煮熟的熱穀物（需煮得濕潤軟糯），瀝幹多餘水分。
• 足夠濕潤的冷穀物，瀝幹多餘水分。
• 經攪拌或磨滑的薯蓉。
• 濕糯鬆餅、班戟、窩夫和餅乾。 最好將這些食物打成糊狀。
• 這些食物必須配以濃稠、綿密的醬汁食用，且醬汁不會與食物分離：
  ○ 不黏糯的米飯、粗麵粉和藜麥。
  ○ 茉莉香米和印度香米等長粒米。
  ○ 煮熟的軟爛意粉（切碎）。
  ○ 軟糯的全穀物，例如大麥和法羅麥。
	• 麵包或多士。
	• 乾薄脆、薯片、爆谷、和墨西哥粟米餅。

脂肪

應食用的脂肪	應避免的脂肪
• 牛油、植物牛油、油、忌廉、蛋黃醬、酸忌廉及肉汁。	• 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。 • 含 4 毫米或更小軟塊的湯羹。	• 含大於 4 毫米肉塊或鬆脆蔬菜的湯羹。

甜點和甜品

應食用的甜點和甜品	應避免的甜點和甜品
• 柔滑的布甸及吉士醬，還有鮮忌廉。 • 雪糕、所有雪葩。 • Jell-O® 等果凍、果味冰和雪條。 • 不含餅皮或餅底的紐約芝士蛋糕。 • 蛋糕、軟皮餡餅以及不含堅果或乾果的糕點。這些食物必須保持濕潤且細碎，以滿足大小要求。 最好將這些食物打成糊狀。	• 含椰子、堅果或乾果的甜點和甜品。 • 燕麥棒、蛋白棒及能量棒。 • 硬身餅皮及餅底的蛋糕和批。 • 有咬口、鬆脆或堅硬的糖果。 • 鬆脆曲奇。

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。

5 級細碎和濕潤飲食的餐單範例

請參考這些餐單範例，了解如何安排自己的 5 級細碎和濕潤飲食。

5 級細碎和濕潤飲食餐單	
早餐	• 一杯橙汁 • Cream of Wheat® 加牛奶和糖 • 搗碎的炒蛋，加植物牛油
上午小食	• 吉士醬
午餐	• 切碎的比目魚配牛油醬 • 煮熟的軟爛意粉 • 糊狀菠菜 • 果凍，例如 Jell-O • 香蕉蓉 • 茶加糖
午後小食	• Butterscotch 即溶布甸
晚餐	• 雞肉麵湯 • 碎肉配肉汁 • 蕃薯蓉 • 綠豆蓉 • 煮熟的水蜜桃蓉 • 茶加糖 • 雪葩（不含乳脂成分）
傍晚小食	• Carnation Breakfast Essentials®

如何計劃您的 5 級細碎和濕潤飲食

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、即食食物的保溫瓶嗎？ 保溫瓶是一種用於保持食物或液體冷熱的容器。

在家用餐的小貼士

您可以透過細細切碎或搗碎大多數食物來滿足需求。 如果食物無法切碎，則應將其打成糊狀。

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。

- **薯仔搗具：**使用搗具或叉子搗碎香蕉、牛油果和薯仔等軟質食物。
- **刀：**用刀將食物切成 4 毫米或更小的小塊。
- **食物處理器：**食物處理器可用以切絲、切片、斬碎、絞碎和混合食物。 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：**您可以用該工具過濾水果和蔬菜，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。

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。
- 將花生醬等堅果醬加到奶昔和冰沙中。

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