



患者及照顧者教育

# 如何遵循 6 級軟質和一口大小飲食

本資訊解釋了甚麼是 6 級軟質和一口大小飲食及如何遵循該種飲食。解釋了如何測試食物的大小和厚度。還列出了遵循這種飲食時應攝入和避免的食物。

## 甚麼是 6 級軟質和一口大小飲食？

6 級軟質和一口大小飲食是指您只能攝入以下食物：

- 軟身。
- 嫩滑。
- 濕潤。
- 易於咀嚼及吞嚥。
- 易於用叉子切開。無需使用刀具。

一口大小的食物應為 1.5 厘米 x 1.5 厘米（約 0.5 x 0.5 吋）或更小。該大小類似於您的拇指指甲。

有些食物可能難以弄成這種尺寸。如您無法讓食物變得柔軟並弄成一口大小，可以將其切碎並弄濕。切碎食物意味着將其磨碎、切開或斬成非常小的碎塊。如需更多資訊，請細閱如何遵循 5 級細碎和濕潤飲食 ([www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-5-minced-and-moist-diet](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-5-minced-and-moist-diet))。

## 為何我需要遵循 6 級軟質和一口大小飲食？

如您有以下情況，則可能必須遵循 6 級軟質和一口大小飲食：

- 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，但可以將食物嚼碎吞嚥。
- 咀嚼食物時感到痛楚。

- 難以咀嚼食物。
- 牙齒缺失。
- 假牙不合適。

## 我該如何確保食物夠軟？

您可以利用叉子壓力測試來檢查食物的柔軟度。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，以確保其柔軟度適中。

### 叉子或湯匙壓力測試

將叉子或湯匙放在食物上方。用拇指按下叉子或湯匙，直到指甲變白（見圖 1）。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。您的食物也應該很容易用叉子或湯匙的側面分開。



圖 1. 叉子或湯匙壓力測試

### 在遵循 6 級軟質和一口大小飲食時我可以食用甚麼食物？

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。

在遵循此飲食期間嘗試食用濕潤的食物。為了保持食物濕潤，添加少量：

- 水
- 清湯
- 肉汁
- 醬汁
- 果汁
- 牛奶或半脂忌廉

- 乳酪

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](http://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
<ul style="list-style-type: none"><li>● 乳酪。</li><li>● 茅屋芝士及乳清芝士。</li><li>● 忌廉芝士和酸忌廉。</li><li>● 1.5 厘米 x 1.5 厘米（約 0.5 x 0.5 吋）或更小的芝士塊。</li><li>● 雪糕、乳酪雪糕、意式雪糕、奶昔及沙冰。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 附堅果或椰子的乳酪。</li><li>● 大於 1.5 厘米 x 1.5 厘米（約 0.5 x 0.5 吋）的硬身或乾身芝士。</li></ul>

## 蛋白質

應食用的蛋白質	應避免的蛋白質
<ul style="list-style-type: none"><li>● 肉、豬肉和香腸等紅肉（不含皮或腸衣）。</li><li>● 雞肉和火雞等無皮或無骨家禽。</li><li>● 魚、蝦、龍蝦、蜆和扇貝等海鮮。</li><li>● 雞蛋和雞蛋替代品（包括法式蛋批）。</li><li>● 豆腐或豆豉等大豆食品。</li><li>● 濕潤的豆類，例如煮熟的豆子和扁豆。</li><li>● 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。</li><li>● 含有柔軟肉塊、碎肉或嫩肉的砂鍋菜，切碎並配以任何醬汁。</li><li>● 雞肉、雞蛋或吞拿魚沙律，不含生蔬菜。</li><li>● 柔滑堅果醬。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 大於尺寸要求的肉類。</li><li>● 連皮或連骨的雞肉、火雞肉或魚。</li><li>● 連皮或腸衣的香腸。</li><li>● 整個堅果和籽類。</li></ul>

## 蔬菜

應食用的蔬菜	應避免的蔬菜
--------	--------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蒸或煮的軟熟蔬菜。</li> <li>● 豌豆、忌廉豌豆或粟米（表皮柔軟）。您可以將它們混合或添加到燉菜和湯中。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 所有未經煮熟的蔬菜，包括生菜。</li> <li>● 炒或炸蔬菜。</li> <li>● 烹熟的纖維狀、堅韌或堅硬的蔬菜，如炒蔬菜和茄子皮。</li> </ul>
--	--

## 水果

應食用的水果	應避免的水果
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 罐裝和熟製水果。</li> <li>● 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）。</li> <li>● 士多啤梨等附有小籽的軟莓果。</li> <li>● 牛油果，包括牛油果醬。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帶有耐嚼外皮或種子的新鮮水果，例如提子、蘋果和梨。</li> <li>● 黏稠、多果肉和高纖水果，例如大黃和新鮮菠蘿。</li> <li>● 西瓜等含水量高的新鮮水果（咀嚼後果汁會與固體分離）。</li> <li>● 乾果、冷凍乾果和水果零食。</li> </ul>

## 澱粉質

應食用的澱粉質	應避免的澱粉質
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 所有足夠濕潤、軟質的熟穀物，瀝幹多餘水分。</li> <li>● 足夠濕潤的冷穀物，瀝幹多餘水分。</li> <li>● 麵食和薯仔菜餚。</li> <li>● 去皮焗薯。</li> <li>● 配以濃郁醬汁的蒸餾小麥、藜麥或米飯。</li> <li>● 鬆餅和蛋糕，足夠濕潤且切丁。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白方包。</li> <li>● 夾有堅果及籽類的三文治。</li> <li>● 牛角包。</li> <li>● 热製單面三文治（有或沒有醬汁或肉汁）。</li> <li>● 凍三文治。</li> <li>● 乾薄脆、薯片、爆谷、和墨西哥粟米餅。</li> <li>● 連皮焗薯。</li> </ul>

## 脂肪

應食用的脂肪	應避免的脂肪
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛油、人造牛油、油、蛋黃醬、酸忌廉、肉汁和沙律醬。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 整個堅果和籽類。</li> <li>● 椰子。</li> </ul>

## 湯類

應飲用的湯類	應避免的湯類
--------	--------

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 濃湯或含有 1.5 厘米 x 1.5 厘米或更小軟塊的湯。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 含有大於 1.5 厘米 x 1.5 厘米塊狀食物的湯。</li> </ul> |
|---|---|

## 甜點和甜品

應食用的甜點和甜品	應避免的甜點和甜品
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 布甸、吉士和鮮忌廉。</li> <li>● 雪糕、所有雪葩。</li> <li>● 不含餅皮或餅底的紐約芝士蛋糕。</li> <li>● Jell-O® 等果凍、果味冰和雪條。</li> <li>● 蛋糕、軟皮餡餅以及不含堅果或乾果的糕點。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 附乾濕堅果的蛋糕。</li> <li>● 有咬口的焦糖和拖肥糖類糖果。</li> </ul>

## 其他

應攝入的其他飲食	應避免的其他飲食
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鹽、胡椒、茄汁、芥末、香草和香料。</li> <li>● 無核果凍、果醬和蜜餞。</li> <li>● 蜂蜜、糖和糖替代品。</li> <li>● 朱古力糖漿和楓糖漿等所有糖漿。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含核果凍、果醬和蜜餞。</li> </ul>

## 6 級軟質和一口大小飲食的餐單範例

請參考此餐單，了解如何安排自己的 6 級軟質和一口大小飲食。

6 級軟質和一口大小飲食餐單	
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麥片</li> <li>● 炒蛋丁</li> <li>● 切片柑橘</li> <li>● 一杯牛奶</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雲呢拿乳酪</li> <li>● 一杯提子汁</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 濕牛肉粒配薯仔粒和甘筍粒</li> <li>● 水果粒</li> <li>● 一杯蘋果汁</li> </ul>
午後小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大米布甸</li> </ul>

晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>濕雞肉粒配肉汁和米型麵</li> <li>切好的熟甘筍</li> <li>切好的罐頭水蜜桃</li> <li>一杯椰子水</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>配士多啤梨粒的雪葩</li> </ul>

## 於飲食中添加更多卡路里的小貼士

- 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<sup>®</sup> 或 Boost<sup>®</sup> 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](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

---

How To Follow a Level 6 Soft and Bite-Sized Diet - Last updated on June 5, 2025

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