Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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)。

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)。

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

• 乳酪。 • 茅屋芝士及乳清芝士。 • 忌廉芝士和酸忌廉。 • 1.5 厘米 x 1.5 厘米（約 0.5 x 0.5 吋）或更小的芝士塊。 • 雪糕、乳酪雪糕、意式雪糕、奶昔及沙冰。	• 附堅果或椰子的乳酪。 • 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。

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（包括法式蛋批）。 • 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。 • 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。 • 含有柔軟肉塊、碎肉或嫩肉的砂鍋菜，切碎並配以任何醬汁。 • 雞肉、雞蛋或吞拿魚沙律，不含生蔬菜。 • 柔滑堅果醬。	• 大於尺寸要求的肉類。 • 連皮或連骨的雞肉、火雞肉或魚。 • 連皮或腸衣的香腸。 • 整個堅果和籽類。

蔬菜

應食用的蔬菜	應避免的蔬菜
• 蒸或煮的軟熟蔬菜。 • 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。	• 所有未經煮熟的蔬菜，包括生菜。 • 炒或炸蔬菜。 • 煮熟的纖維狀、堅韌或堅硬的蔬菜，如炒蔬菜和茄子皮。

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。 • 牛油果，包括牛油果醬。	• 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

• 所有足夠濕潤、軟質的熟穀物，瀝幹多餘水分。 • 足夠濕潤的冷穀物，瀝幹多餘水分。 • 麵食和薯仔菜餚。 • 去皮焗薯。 • 配以濃郁醬汁的蒸餾小麥、藜麥或米飯。 • 鬆餅和蛋糕，足夠濕潤且切丁。	• 白方包。 • 夾有堅果及籽類的三文治。 • 牛角包。 • 熱製單面三文治（有或沒有醬汁或肉汁）。 • 凍三文治。 • 乾薄脆、薯片、爆谷、和墨西哥粟米餅。 • 連皮焗薯。

脂肪

應食用的脂肪	應避免的脂肪
• 牛油、人造牛油、油、蛋黃醬、酸忌廉、肉汁和沙律醬。	• 整個堅果和籽類。 • 椰子。

湯類

應飲用的湯類	應避免的湯類
• 濃湯或含有 1.5 厘米 x 1.5 厘米或更小軟塊的湯。	• 含有大於 1.5 厘米 x 1.5 厘米塊狀食物的湯。

甜點和甜品

應食用的甜點和甜品	應避免的甜點和甜品

• 布甸、吉士和鮮忌廉。 • 雪糕、所有雪葩。 • 不含餅皮或餅底的紐約芝士蛋糕。 • Jell-O® 等果凍、果味冰和雪條。 • 蛋糕、軟皮餡餅以及不含堅果或乾果的糕點。	• 附乾濕堅果的蛋糕。 • 有咬口的焦糖和拖肥糖類糖果。

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。

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	• 麥片 • 炒蛋丁 • 切片柑橘 • 一杯牛奶
上午小食	• 雲呢拿乳酪 • 一杯提子汁

午餐	• 濕牛肉粒配薯仔粒和甘筍粒 • 水果粒 • 一杯蘋果汁
午後小食	• 大米布甸
晚餐	• 濕雞肉粒配肉汁和米型麵 • 切好的熟甘筍 • 切好的罐頭水蜜桃 • 一杯椰子水
傍晚小食	• 配士多啤梨粒的雪葩

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® 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