Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

如何遵循 7 級易咀嚼飲食

本資訊解釋了甚麼是 7 級易咀嚼飲食以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 7 級易咀嚼飲食？

7 級易咀嚼飲食法是指只吃軟質、柔嫩且需要較少咀嚼次數的食物。 您可以吃不同質地和厚度的食物，包括切碎、磨碎和泥狀的食物。

遵循 7 級飲食時，您需要避免以下類型的食物：

- 堅硬、乾燥、堅韌、彈牙或高纖食物，例如新鮮菠蘿、未經煮熟的蔬菜和堅果。
- 酥脆、鬆脆、刺鼻的食物，如未經煮熟的蘋果和粟米片。
- 質地黏稠的食物和籽類，例如四季豆、南瓜籽和大黃。
- 甜膩或黏性食物，例如焦糖和乾果。

我為何需要遵循 7 級易咀嚼飲食？

如有以下情況，則您可能必須遵循這種飲食：

- 患有吞嚥困難。 吞嚥困難是指您難以吞嚥。
- 難以咀嚼乾果等堅硬的食物。
- 難以咀嚼棉花糖等有咬口的食物。
- 做過口腔手術。
- 口腔的某些部位（例如嘴唇或舌頭）失去知覺。
- 難以移動口腔某些部位。

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，直到部分指甲變白（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

我在遵循 7 級易咀嚼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足夠柔軟且大小適中，則可能可以食用。

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。 • 芝士塊。 • 雪糕、乳酪雪糕、意式雪糕、奶昔及沙冰。	• 附堅果、椰子和燕麥脆片等硬質配料的乳酪。 • 任何抹上難以咀嚼的粗糙添加物（例如堅果等）的芝士。

蛋白質

應食用的蛋白質	應避免的蛋白質

● 牛肉、豬肉和羊肉等紅肉。 ● 雞肉和火雞肉等家禽。 ● 魚、蝦、龍蝦、蜆和扇貝等海鮮。 ● 熟食肉類。 ● 易咀嚼的煙肉和香腸。 ● 雞蛋和法式蛋批等雞蛋替代品。 ● 嫩肉或碎肉砂鍋菜。 ● 柔滑堅果醬 ● 豆腐或豆豉等經處理的大豆食品。 ● 素食漢堡等預製肉類替代品。 ● 乾豆、扁豆或豌豆等經處理的濕潤豆類。 ● 吞拿魚、雞肉或海鮮沙律。	● 乾硬的連骨紅肉。 ● 乾硬的家禽或魚類。 ● 粒粒堅果醬或葵花子醬。 ● 原粒堅果。 ● 全熟的脆煙肉。

蔬菜

應食用的蔬菜	應避免的蔬菜
● 所有煮熟的軟質蔬菜。	● 所有未經煮熟的蔬菜。 ● 四季豆、豆莢和大黃等煮熟的高纖蔬菜。

水果

應食用的水果	應避免的水果
● 所有罐裝和熟製水果。 ● 柔軟、去皮的新鮮水果（例如水蜜桃、桃駁李、奇異果、哈密瓜、白蘭瓜、無核西瓜）。 ● 士多啤梨等附有小籽的軟莓果。 ● 牛油果，包括牛油果醬。 ● 加入至其他菜餚的濕潤熟製提子乾。	● 難以咀嚼或去皮的生鮮水果，例如蘋果、梨、西梅和提子。 ● 乾果、冷凍乾果和水果零食。 ● 黏稠的水果，例如杏、菠蘿和芒果。

澱粉質

應食用的澱粉質	應避免的澱粉質

• 去皮焗薯。 • 所有足夠濕潤、軟質的熟穀物。 • 所有足夠濕潤的冷穀物。 • 粗麵粉、意粉、藜麥、米飯和菰米等所有澱粉類食物。 • 牛角包、白方飽和鬆餅。 • 熱製單面三文治（有或沒有醬汁）。 • 凍三文治。	• 連皮焗薯。 • 法式麵包或法式長棍等厚皮麵包。 • 夾有堅果或籽類的三文治。 • 乾薄脆、薯片、爆谷、和墨西哥粟米餅。 • 爆谷和糯米糕。

脂肪

應食用的脂肪	應避免的脂肪
• 牛油、植物牛油和油。 • 牛油果。 • 蛋黃醬、酸忌廉、肉汁和沙律醬。	• 所有堅果及籽類。 • 椰子。

湯類

應飲用的湯類	應避免的湯類
• 需要避免清單上所列之物以外的所有湯類。	• 含有堅硬肉類或未煮熟蔬菜的湯。 • 含有大片肉塊或蔬菜的湯。 • 未過濾的粟米或周打蜆湯。

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。 • 軟身蛋糕。	• 附乾果的蛋糕。 • 有咬口、黏糯或非常乾的蛋糕。 • 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。 • 蜂蜜、糖和糖替代品。 • 朱古力糖漿和楓糖漿等所有糖漿。 • 鮮忌廉。 • 無核果凍、果醬和蜜餞。	

7 級易咀嚼飲食的餐單範例

請參考這些餐單範例，了解如何安排自己的 7 級易咀嚼飲食。

7 級易咀嚼飲食餐單	
早餐	• 加入全脂牛奶的粟米片 • 炒蛋 • 濕餅乾 • 咖啡或茶 • 柑橘
上午小食	• 雲呢拿乳酪 • 一杯提子汁
午餐	• 意粉上的燉牛肉 • 罐裝水果沙律，配上茅屋芝士醬 • 一杯全脂奶 • 一杯果汁
午後小食	• 低脂茅屋芝士哈密瓜
晚餐	• 嫩雞肉配 2 大匙肉汁 • 熟薯仔 • 熟甘筍 • 罐裝水蜜桃粒
傍晚小食	• 士多啤梨布甸

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