

# 有吞嚥困難者的剝碎餐

## Dysphagia Minced Diet

姓名/Name \_\_\_\_\_ 日期/Date: \_\_\_\_\_

營養師/Dietitian: \_\_\_\_\_

語言治療師

Speech Language Pathologist: \_\_\_\_\_

職業治療師

Occupational Therapist: \_\_\_\_\_

## 何謂吞嚥困難？

有些人在吞下固體食物及／或喝液體時會有困難。吞下食物時有困難，我們稱之為「吞嚥困難」(dysphagia)。

吞嚥困難的症狀包括咳嗽、感到窒息、聲線咕嚕、要清喉嚨、流鼻水、流眼水、呼吸更見困難、不明原因體溫上升、吃東西時感覺好像食物卡在喉嚨似的、吞下食物後口腔內還剩有食物及／或食物一開始時就難以吞下。請注意，並非每一位有吞嚥困難的人都會出現這些症狀的。

有吞嚥困難時，您或需改變所吃的食物或進食方法，以令自己可以更易和更安全地吞嚥。

吞嚥問題可以導致食物或飲料落入肺部，這稱之為「誤吸」(aspiration)。如果出現誤吸，可能會導致肺部感染，例如肺炎。

## 哪一種食物質地對我是最安全的？

我們建議您採用「有吞嚥困難者的剝碎餐」，意思是所有食物都應該是剝碎、搗爛、非常焮軟或磨得很幼細。剝碎狀食物應是不需要太多咀嚼的。

其他餐單建議：

---

---

---

## 我可以做什麼令吞嚥更容易？

- 在一個平和安靜的環境下進食，以免分心。
- 記住在說話前先將食物吞下。
- 進食時身體坐直。
- 食物小口吃，飲料小口喝。
- 吃和喝都要慢慢地去做。
- 先將口裡的東西都完全吞下，才開始吃／喝下一口。每吃／喝一口可能需要吞數次才可以吞清。
- 加入以下材料令食物變得濕潤：
  - 滑的肉汁或醬汁
  - 牛油、植物牛油或油
  - 蛋黃醬、酸奶油或乳酪

## 您需要避免的食物

### A. 混合不同稠度的食物：

這些食物包含了固體和液體，因此是較難吞嚥的。

例子包括：

- 內有肉塊或菜粒的清湯或忌廉湯  
(例如：麵條雞湯、磨菇忌廉湯)
- 加了牛奶的乾麥片  
(例如：Rice Krispies® 卜卜米、Raisin Bran® 葡萄乾小麥片)
- 浸在果汁或糖水的罐頭水果  
(例如：罐頭雜果)

**B. 黏稠的食物**

這些食物會黏在口腔上方，難以用舌頭推下去。

例子包括：

- 花生醬、奶油芝士、芝士醬
- 太妃糖(toffee)、焦糖 (caramel)、果汁軟糖、硬糖、口香糖
- 意大利薄餅、貝果(bagels)
- 水果乾

**C. 乾、脆和易碎的食物：**

這些食物很易碎開，會引致咳嗽及／或哽噎。

一些例子包括：

- 任何乾、硬或含乾硬食材的麵包或烘焙產品  
(例如：多士(吐司)、曲奇餅、餅乾、烤餅(scones)、鬆餅(muffins)、全穀及多穀麵包、英式鬆餅、法式牛角包)
- 乾麥片，包括 granola 或 muesli
- 米、古斯米(couscous)、藜麥(quinoa)
- 爆米花、椒鹽捲餅(pretzels)
- 餅乾、薯片、炸玉米片或玉米餅殼
- 椰子、果仁、種子
- 生的蔬菜

其他要避免的食物：

---

---

送餐服務的選擇：

---

---

---

---

## 有吞嚥困難者的剝碎食物

註：如果曾獲指示表示您需要把液體調稠，請參閱 Thickened Fluids（調稠液體）那本小冊子，看看應選擇那些飲品。

食物類別	選擇的食物	避免的食物
奶類及代替品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 純酸奶或軟滑的有味酸奶</li> <li>• 純布甸或軟滑布甸</li> <li>• 茅屋芝士(已隔水)</li> <li>• 用作食材的芝士(例如溶入湯或砂鍋菜中的磨碎硬芝士)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有果仁、種子或果肉的酸奶</li> <li>• 所有芝士，包括硬芝士、軟芝士、芝士醬和奶油芝士</li> </ul>
穀類產品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 已熟精製麥片(例如快熟麥皮、Cream of Wheat®麥乳、Cream of Rice®米乳、Pablum®麥片)</li> <li>• 趁暖搽上牛油的微烘去邊多士</li> <li>• 軟身帶醬汁且切至通心粉般大小的意大利麵食和麵條</li> <li>• 帶汁的米飯或混入菜式中的米飯</li> <li>• 仍然和暖或用醬汁軟化的印度薄餅(naan)或印度煎餅(roti)</li> <li>• 米糊或粥</li> <li>• 弄碎並在湯中浸透的餅乾</li> <li>• 切細並帶醬汁的齋腸粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟和帶有麥麩、種子、果仁或生果的麥片或麵包</li> <li>• 所有的乾麥片</li> <li>• 硬身或鬆脆的麵包或油酥糕點(例如多士、烤餅、貝果、英式鬆餅、法式牛角包、丹麥麵包、曲奇餅、蛋糕、亞洲式麵包或油酥糕點)</li> <li>• 法式多士、格仔鬆餅</li> <li>• 乾的或純的米飯或意大利麵食</li> <li>• 乾身麵包(例如皮塔餅 pita bread、玉米餅 tortilla、印度薄餅和煎餅、印度麥餅 chapatti)</li> <li>• 餅乾、melba 薄脆多士、年糕、薯片、爆米花、椒鹽捲餅</li> <li>• 糯米</li> <li>• 炸餃子／點心</li> </ul>

食物類別	選擇的食物	避免的食物
肉類及代替品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有濕潤、軟焿和剝碎了的肉類和家禽類</li> <li>• 全塊軟焿無骨的魚</li> <li>• 連醬汁剝碎或搗爛了的罐頭吞拿魚和三文魚</li> <li>• 軟滑濕潤的炒蛋</li> <li>• 搗爛且用蛋黃醬或醬汁弄至濕潤的全熟蛋</li> <li>• 煮焿、剝碎和濕潤的豆類和小扁豆</li> <li>• 幼滑的鷹嘴豆泥</li> <li>• 滑豆腐和中度軟身豆腐</li> <li>• 花生醬或果仁醬，用作烹調或烘焙中的食材</li> <li>• 去渣 rajma 腰豆或 chana 鷹嘴豆馬薩拉(masala)／cholay 鷹嘴豆</li> <li>• 印式濃豆湯 (小扁豆咖喱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 又韌又乾的肉或炒肉</li> <li>• 煙肉(培根)、連皮肉腸</li> <li>• 沾了炸粉、麵包糠或煎炸的肉類、家禽類或魚類</li> <li>• 所有有骨的魚</li> <li>• 全熟焿蛋，剝碎蛋沙拉除外</li> <li>• 果仁和種子</li> <li>• 煎豆腐</li> <li>• 花生醬或果仁醬，用作烹調或烘焙食材除外</li> </ul>
水果和蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蘋果泥和其他打成糊狀的生果</li> <li>• 剝碎或搗爛並已隔水的軟身罐頭生果</li> <li>• 新鮮熟香蕉</li> <li>• 熟牛油果</li> <li>• 炆焿的果乾(如已剝碎或搗爛)</li> <li>• 全熟軟身的蔬菜(如已剝碎或搗爛) (例如西蘭花、椰菜花、四季豆、紅蘿蔔、切碎菠菜)</li> <li>• 搗爛或全熟的馬鈴薯、打成糊的奶油烤馬鈴薯、無皮南瓜、蕃薯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 罐頭雜果(例如糖水雜果)</li> <li>• 外皮堅韌的新鮮水果</li> <li>• 新鮮多汁的水果 (例如橙、西瓜、葡萄)</li> <li>• 所有生的蔬菜，包括沙拉</li> <li>• 多根、較韌或多纖維的蔬菜 (例如白菜、芥蘭、西芹)</li> <li>• 有皮蔬菜 (例如玉米、利馬豆)</li> <li>• 煎馬鈴薯、薯條</li> <li>• 炒菜</li> </ul>

食物類別	選擇的食物	避免的食物
<b>湯、混合菜餚和主菜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打成糊狀或已隔渣的湯、粥或 kichari (小扁豆和米煮成的湯)，並已調至建議的液體稠度</li> <li>• 夾有濕潤、剝碎和軟熟餡料(例如魚或蛋沙拉)的三文治</li> <li>• 以剝碎食材混入滑醬汁或肉汁煮成軟熟、濕潤的混合菜餚(例如焗砂鍋菜)</li> <li>• 用准許使用的食材煮成軟身的意大利煎蛋餅和無批皮蛋餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 未經打成糊狀或隔渣的所有其他湯類(例如麵條雞湯、磨菇忌廉湯)</li> <li>• 薄肉片或芝士三文治</li> <li>• 烘三文治(例如烘芝士三文治)</li> <li>• 漢堡包、熱狗</li> <li>• 炆燉或快炒的菜式</li> <li>• 有酥皮的主菜，除非酥皮已用醬汁弄至濕軟(例如雞肉批)</li> <li>• 意大利薄餅</li> </ul>
<b>甜品和甜點</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有軟身而不會碎散的甜品(例如布甸類，包括西米布甸、米布甸、蛋羹(custard)、慕絲(mousses)</li> <li>• 蜜糖、啫喱(果凍)、糖、糖漿</li> <li>• 批餡</li> <li>• 滑的糖水甜品(例如黑芝麻糊或合桃糊)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有種子、果仁或水果乾的甜品或烘焙食品</li> <li>• 乾身、碎散或難嚼的甜品(例如蛋糕、方塊甜點(squares)、甜棒(bars)、巧克力蛋糕(brownies)、糕條(loaves)、脆米(crisps)、果餡餅、批餅、撻餅、酥皮餅、曲奇餅、卜卜米方塊)</li> <li>• 硬的批皮或其他酥皮糕點</li> <li>• 有種子的果醬、含橘皮的果醬</li> </ul>

如果在離開醫院後有任何疑問，  
請致電 8-1-1 向註冊營養師查詢。

如需要傳譯員，請用英語說出您所用的語言，  
然後等待傳譯員接聽您的電話。

已獲許可改編：溫哥華沿岸衛生局 FI.710.M56 Dysphagia Minced Diet (2014 年 4 月)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

本資訊不替代醫護人員給您的建議。

Catalogue #266279 (December 2019) Chinese Traditional  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

