

吞嚥困難時要避免吃的食物

一般的吞嚥困難

Foods to Avoid When Having Trouble Swallowing Dysphagia Regular

這些食物會**很乾、很黏或很多筋**：

- ✘ 又乾又韌又多筋的肉類 (包括煙肉條)
- ✘ 溶了但仍呈絲狀的芝士
- ✘ 耐嚼的麵包 (貝果麵包、麵包條)
- ✘ 南瓜類 (多絲的品種)
- ✘ 水果乾
- ✘ 花生醬
- ✘ 乾身的馬鈴薯蓉
- ✘ 白麵包、餐包、法式麵包
- ✘ 乾麥皮
- ✘ 連皮馬鈴薯

這些食物屬**混合質地** (即稀的液體和固體食物混在一起)：

- ✘ 麵條湯或菜湯
所有湯都要攪爛或隔渣
- ✘ 凍麥片加奶
讓奶把麥片浸透，而後倒出多餘的奶。
- ✘ 加了水果或蔬菜的啫喱
- ✘ 沙拉 (水果、蔬菜、通心粉沙拉等)
- ✘ 高麗菜沙拉
- ✘ 未隔汁的水果 (原來浸於果汁或糖水中)和未隔水的罐頭蔬菜
- ✘ 加有果粒的乳酪
吃原味純乳酪、雲呢拿乳酪或加入果汁的乳酪
- ✘ 焗燉菜式、咖喱、砂鍋菜和其他有多種食材混入稀湯中的菜式 (煮至同樣黏稠度或有黏稠的醬汁)

這些食物本身就有較韌的外皮但中間多汁，因此屬**混合性質地**：

- ✘ 玉米
- ✘ 葡萄、菠蘿、蕃茄、西瓜、鮮橙或其他柑橘類水果
- ✘ 四季豆
- ✘ 青豆
- ✘ 連皮蘋果、連皮馬鈴薯
吃前先去皮。

這些食物**不會結在一起** (非黏合性)或會在口內散開，即使咀嚼也不會形成小圓球狀：

- ✘ 白飯
- ✘ 玉米
- ✘ 青豆
- ✘ 脆餅乾、烤餅和玉米麵包
- ✘ 沒有肉汁的碎肉
- ✘ 生的蔬菜和水果
- ✘ 有皮或無皮的蘋果
- ✘ 有果仁的凍麥片 (muesli 麥片、granola 麥片)