

吞咽困难时应避免的食物

吞咽困难常规饮食

Foods to Avoid When Having Trouble Swallowing Dysphagia Regular

这类食物可以是干的、粘的或粗纤维食物：

- ✘ 干、硬或粗纤维的肉（包括培根肉条）
- ✘ 融化粘稠的奶酪
- ✘ 耐嚼的面包（百吉饼、面包棒）
- ✘ 丝瓜（多筋的那种）
- ✘ 干果
- ✘ 花生酱
- ✘ 干土豆泥
- ✘ 白面包、小餐包、法式面包
- ✘ 干燕麦片
- ✘ 带皮土豆

这类食物质地不均匀（即稀薄液体和固体混合）：

- ✘ 面条汤或蔬菜汤
把所有的汤搅碎或滤去固体。
- ✘ 加牛奶的冷麦片
要让麦片在牛奶中泡胀，然后滤掉多余的牛奶。
- ✘ 含水果粒或蔬菜粒的果冻
- ✘ 沙拉（水果、蔬菜、短通心粉等）
- ✘ 凉拌卷心菜丝
- ✘ 未滤掉水的水果（泡在果汁或糖浆中）和未滤掉水的罐装蔬菜
- ✘ 含水果粒的酸奶
要吃原味、香草味或加果汁的酸奶。
- ✘ 炖菜、咖喱、砂锅菜以及用稀肉汤和多种原料烹饪的其他菜肴（煮到质地均匀或用浓稠的糊状调味汁）

这类食物本身外皮比较硬，中间多汁，因此质地不均：

- ✘ 玉米
- ✘ 葡萄、菠萝、西红柿、西瓜、新鲜橙子或其他柑橘类水果
- ✘ 绿豆
- ✘ 豌豆
- ✘ 带皮的苹果和带皮的土豆
吃前去皮。

这类食物不会粘在一起（没有黏合力），或是咀嚼时会在口腔中散开，不会形成小圆团：

- ✘ 白米饭
- ✘ 玉米
- ✘ 豌豆
- ✘ 干的苏打饼干、各种饼干和玉米面包
- ✘ 没有浓稠酱汁的肉糜
- ✘ 生的蔬菜和水果
- ✘ 带皮或去皮的苹果
- ✘ 含坚果的冷麦片（什锦干果麦片、加糖什锦麦片）