

营养与饮食科部

容易咀嚼性食物



质地改良饮食

如果您因为疾病（例如中风、帕金森氏症）或放射治疗以及其他各种原因导致吞咽和/或咀嚼困难，您可能需要对食物的质地做出调整，即选择质地改良饮食。

如果食物质地不适当，可能导致食物和/或液体进入气管到达肺部，造成肺部感染。改变食物的质地可使吞咽更容易、更安全。



容易咀嚼性食物示例

质地改良饮食的类型

	7 容易咀嚼性食物	6 软质及一口量性食物	5 细碎及湿软性食物
食物大小和质地	质地柔软、嫩滑、容易咬碎，食物块的大小不受限制。	食物块较小（约1.5厘米），柔软和滑嫩湿润。可以很容易地用叉子或汤匙切开。	食物柔软、湿润，切碎到4毫米大小。汤汁不能和食物分开。可用汤匙舀起，放在盘子上可以成型。用叉子舀起时，食物不应从叉子齿缝中掉落。
准备方式	食物煮至柔软。	先将食物切碎，然后煮至柔软。	最好在烹饪前用料理机或搅拌机将食物搅碎。较软的食物可以用叉子捣碎。
咀嚼	需要咀嚼	需要咀嚼	需要少量咀嚼
示例			

质地改良饮食的类型

	4 糊状性食物	3 流质性食物
食物大小和质地	食物顺滑、无结块且不粘稠。用汤匙舀起放在盘子上时可以保持原状。	食物顺滑无碎片，等于中等粘稠度的液体。可以使用汤匙食用。
准备方式	食物烹饪后，需要用料理机或搅拌机来搅拌食物。	食物烹饪后，需要用料理机或搅拌机来搅拌食物。
咀嚼	无需咀嚼	无需咀嚼
示例		

合适与不合适的食物

食物类别	合适	不合适
大米与替代品	• 米饭/软米饭/粥* • 软面条和意大利（例如，米粉、通心粉） • 不含脆皮的白面包 • 土豆泥 • 熟燕麦* • 充分泡软的谷物片/麦片* • 完全泡软的饼干* • 戚风蛋糕	• 糙米 • 含干果或坚果的麦片 • 烤面包 • 糕点 • 饼干 • 全麦印度烤饼
肉类与替代品	• 煮熟的无皮、无骨和无筋的肉类/鱼类 • 所有煮法的鸡蛋（煎蛋除外） • 嫩豆腐 • 外皮柔软的煮熟豆类（例如焗豆、达尔豆）	• 硬、干、耐嚼或酥脆的肉类 • 煎蛋、全熟蛋 • 豆干、豆卜

合适与不合适的食物

食物类别	合适	不合适
蔬菜	煮熟、柔软、无皮、无籽和无长茎的蔬菜（例如南瓜、胡萝卜、西兰花、花椰菜、蔬菜叶）	- 蔬菜茎或杆 - 生蔬菜 - 多纤维蔬菜（例如菜心、芥兰、豌豆） - 多筋蔬菜（例如空心菜、芦笋） - 耐嚼或多筋的蘑菇
水果	- 无皮无籽的软水果（例如木瓜、香蕉、芒果、油桃、桃子、李子、炖苹果等） - 水果泥 - 果汁*	- 硬脆的水果（例如苹果、番石榴） - 带皮的水果（例如葡萄） - 带有大而脆种子的水果（例如百香果） - 多纤维水果（例如菠萝） - 干果（例如葡萄干、椰子片）

合适与不合适的食物

食物类别	合适	不合适
乳制品与甜点	• 牛奶/豆奶* • 不含水果块的酸奶* • 软奶酪（例如农家干酪） • 中式糊状甜点（例如黑芝麻糊） • 慕斯 • 不含坚果/水果的冰淇淋* • 奶黄*	• 硬质奶酪（例如切达干酪、硬质奶酪）

*可能需要根据言语治疗师的建议增稠



牛奶/豆奶



原味酸奶



农家干酪



原味冰淇淋



黑芝麻糊

其他应避免的食物

	示例
多筋多纤维的食物	菠萝、四季豆、空心菜、芹菜、香菇
蔬菜和水果的皮	豌豆、葡萄
酥脆或易碎的食物	烤面包、片状糕点、馅饼皮、干饼干、薯片
耐嚼食物	笋粿、马来糕、粽子、软糖
硬质食物	油条、坚果、瓜子、椰子肉、肉干
湿滑的食物	燕菜、果冻、豆花
粘性食物	太妃糖、口香糖
包含液体的食物	西瓜、橙子、椰丝球、饺子

请向您的吞咽治疗师咨询您是否适合吃以上的食物。

饮食计划

早餐：

早茶：

午餐：

下午茶：

晚餐：

夜宵：

B2 诊所
陈笃生医疗中心, B2 楼

联络热线:
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机
扫描以上的二维码, 或浏览
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随
时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院, 2025年版权所有。截至2025年 4月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。