

营养与饮食科部

## 糊状性食物



# 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。





糊状性食物示例

# 质地改良饮食的类型

	<div>7</div> <div>容易咀嚼性食物</div>	<div>6</div> <div>软质及一口量性食物</div>	<div>5</div> <div>细碎及湿软性食物</div>
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

	<div>4</div> <b>糊状性食物</b>	<div>3</div> <b>流质性食物</b>
<b>食物大小和质地</b>	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。
<b>准备方式</b>	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。
<b>咀嚼</b>	无需咀嚼	无需咀嚼
<b>示例</b>		

# 合适与不合适的食物

食物类别	合适	不合适
大米与替代品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 泥状粥*</li> <li>• 糊状面条和意大利面</li> <li>• 土豆泥</li> <li>• 熟燕麦*</li> <li>• 搅碎的湿蛋糕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水状糜（例如潮州粥）</li> <li>• 面包</li> <li>• 糕点</li> <li>• 谷物片/麦片</li> <li>• 饼干</li> <li>• 全麦印度烤饼</li> </ul>
肉类与替代品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟的无皮、无骨和无筋的肉类/鱼类，糊状</li> <li>• 糊状的炒蛋或蒸蛋</li> <li>• 糊状的豆腐</li> <li>• 外皮柔软的煮熟豆类（例如焗豆、达尔豆），然后糊状</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 硬、干、耐嚼或酥脆的肉类</li> <li>• 煎蛋</li> <li>• 豆干、豆卜</li> </ul>

\*可能需要根据言语治疗师的建议增稠

# 合适与不合适的食物

食物类别	合适	不合适
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔软、煮熟并搅拌的无皮、无籽或无长茎的蔬菜（例如南瓜、胡萝卜、西兰花、花椰菜、绿叶蔬菜叶）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蔬菜茎或杆</li> <li>生蔬菜</li> <li>多纤维蔬菜（例如菜心、芥兰、豌豆）</li> <li>多筋蔬菜（例如空心菜、芦笋）</li> <li>耐嚼或多筋的蘑菇</li> </ul>
水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>无皮无籽的搅拌软水果（例如木瓜、香蕉、芒果、油桃、桃子、李子、炖苹果等）</li> <li>水果泥</li> <li>果汁*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>硬脆的水果（例如苹果、番石榴）</li> <li>带皮的水果（例如葡萄、奇异果）</li> <li>多纤维水果（例如菠萝）</li> <li>干果（例如葡萄干、椰子片）</li> </ul>

\*可能需要根据言语治疗师的建议增稠

# 合适与不合适的食物

食物类别	合适	不合适
乳制品与甜点	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 牛奶/豆奶*</li> <li>• 不含水果块的酸奶*</li> <li>• 顺滑的奶酪酱（例如乳清干酪奶油）</li> <li>• 中式糊状甜点（例如黑芝麻糊）</li> <li>• 慕斯</li> <li>• 不含坚果/水果的冰淇淋*</li> <li>• 奶黄*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有固体或半固体奶酪（例如农家干酪、切达干酪）</li> </ul>

\*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、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](mailto: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。