

“軟食食材選擇及處理”



全穀根莖類

糙米、五穀米等纖維量高的全穀物浸泡6小時以上或煮成粥品，也能成為容易咀嚼的軟食。



豆魚肉蛋類

烹煮前用水果(例如鳳梨、奇異果、木瓜酵素等)抓醃10分鐘可軟化肉類；以太白粉抓醃或勾薄芡方式增加食物滑嫩。



蔬菜類

選擇細嫩蔬菜、茄子、瓜類。利用刀工讓食材變得好咀嚼（蔬菜切成 2 cm）。



“軟食食材選擇及處理”

水果類

挑軟的水果吃或將水果磨成果泥，也可將一碗量的水果打成綜合果汁(建議不要過濾)。



低脂乳品類

選擇低脂或脫脂牛奶，可選擇優酪乳或優格(注意糖量)以減少乳糖不耐腹瀉的狀況。



油脂與堅果種子類

使用高單位不飽和脂肪酸的油脂，將花生或堅果磨成粉(1-2茶匙)。



食在幸福小叮嚀

- 不要因為咀嚼困難而過著簡單吃的方式，透過刀工及燉煮，盡量增加食物種類，才能獲得均衡營養素。
- 菜單的設計可以加入以往長輩懷念的食品，記憶中喜歡的食材，再結合在地的食材，讓長輩感受溫“軟”的飲食。

吞嚥困難者的飲食烹調訣竅



咀嚼困難和吞嚥困難是不同的，很多人除了咀嚼的問題外也有吞嚥問題，如果因咀嚼困難而將食物切細反而會造成吞嚥困難者誤嚥的危險，因此建議將食物攪爛或作成糊狀。

利用太白粉、澱粉、美奶滋、增稠劑、加湯汁或醬汁增加稠度，亦可將食物磨成泥，使食物在口中融合成食團更容易吞嚥。

食物黏稠度的濃或淡需要依吞嚥能力來調整，太濃會黏在口腔和咽喉反而難以吞嚥。

同一道菜軟硬度應該相同，要將硬的食材先煮使達口感一致。

依個人喜好變化食材、口味及造型外觀，營造愉快的用餐環境。

不要將多道餐食共同打成泥，也不要每餐都將多種食材切碎拌入粥中，如此顯得飲食變化少影響食慾，可以烹煮如菠菜肉末粥、薑末魚片粥、南瓜雞蓉粥或鮭魚番茄粥等...做色澤及口味區分。



菠菜肉末粥



薑末魚片粥



南瓜雞蓉粥



鮭魚番茄粥



食在幸福小叮嚀



吞嚥困難者進食姿勢、復健訓練及飲食製備技巧請協尋醫療人員(醫師、語言治療師、營養師)協助。

