

認識質地調整飲食

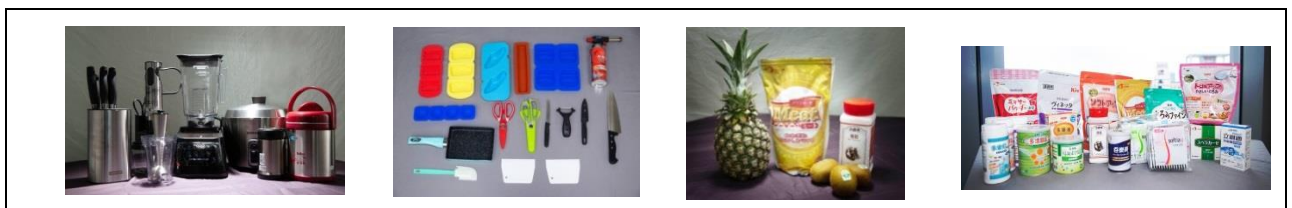
咀嚼吞嚥功能障礙者可依其嚴重程度的不同，經語言治療師評估後，配合個案的飲食喜好，在營養師指導下調整飲食質地，也能享受美味的食物且安全地進食。下圖為國際吞嚥困難飲食標準化手冊描述固體食物質地調整(倒金字塔)第3~7級、液體質地增稠(正金字塔)第0~4級；另外，表格中對應不同質地等級舉例市售食品以帮助大家理解。

依照國際吞嚥困難飲食標準化手冊原則設計以下食譜，示範「第6級」及「第4級」飲食之製作及簡易的質地檢測方法。

- 一、第6級軟質/一口大小的食物:例如煮熟的嫩肉切成1.5公分 x 1.5公分適合一口的大小。如果尺寸大小不能符合此規格，則質地需處理成柔軟、嫩滑、濕潤，食用前再切成一口大小供應。
- 二、第4級泥狀飲食：包括經過泥狀塑型之餐點、高度濃稠而呈布丁狀的液體等。



- 製備與烹調工具，例如刀具、肉鎚、電鍋、悶燒罐、食物調理機、手持式均質攪拌機，塑型模具、刀具、平底鍋鏟組、切割版、炙燒噴槍等。



- 軟化、增稠及塑型材料，例如天然酵素:木瓜、鳳梨、檸檬、奇異果...;市售軟化劑:嫩精、食倍樂 meat...;各種增稠劑、塑型調製粉等。

➤ 質地調整飲食與泥狀塑型餐點示範：

<p>軟樂子排：第 6 級及第 4 級質地製備說明 食材：子排、鳳梨、塑型粉(例如 U 粉) 調味料(紅燒醬)：醬油、黑醋、糖、米酒、水 製作方法：參看教學影片 https://is.gd/PzYFgP</p>	
<p>雙蔬彩拼、鮮菇雞湯：第 6 級及第 4 級質地製備說明 https://is.gd/vAH7sm https://is.gd/k5pgcI</p>	

➤ 質地調整、泥狀塑型餐點質地與增稠測試

- 「液體濃稠度測試 A 叉子」 <https://youtu.be/LYVcU4z7oeU>



- 「液體濃稠度測試 B 湯匙」 <https://youtu.be/uVFTcXB7Rxg>



- 「糙米飯軟硬度測試(第 6 級質地)」 <https://youtu.be/LukNxQgedPY>



- 「四季豆軟硬度測試(第 6 級及第 4 級質地)」 <https://youtu.be/HgfXiRSyXH0>



- 「彩椒軟硬度測試(第 6 級及第 4 級質地)」 <https://youtu.be/ooxdAsN9IN4>



- 「毛豆黃豆軟硬度測試(第 6 級質地)」 https://youtu.be/1_D5OZ0YypU



- 「雞肉軟硬度測試(第 6 級及第 4 級質地)」 https://youtu.be/a_plnNpoXLw



- 「地瓜糙米飯-泥狀塑型餐質地測試(第 4 級質地)」 <https://youtu.be/qjim4iwOoUs>



- 「毛豆黃豆-泥狀塑型餐質地測試(第 4 級質地)」 <https://youtu.be/N-jEtKL2yNQ>

