

安全飲食小貼士



恩典言語治療及吞嚥中心
Grace Speech & Swallowing Clinic

高危食物一號：混雜質地的食物，如：湯飯、糖水。



建議食法：將不同質地的食物分開進食。

高危食物二號：過黏的食物，如：糯米製品、湯圓、年糕等。



建議食法：將食物切成約黃豆般大小，然後逐粒進食。

安全飲食小貼士



恩典言語治療及吞嚥中心
Grace Speech & Swallowing Clinic

高危食物三號：太乾或容易碎開的食物，如：蛋卷、乾的麵包、有沾粉的點心、酥皮點心等。



建議食法：加入少量水或牛奶，讓食物變作團狀才進食。

高危食物四號：連骨或較硬肉類，如：排骨、雞脾等。



建議食法：先去骨及將肉煮脰再進食。

安全飲食小貼士



恩典言語治療及吞嚥中心
Grace Speech & Swallowing Clinic

高危食物五號：較韌的食物，如：牛腩、芒果乾等。



建議食法：盡量避免進食或將食物煮軟及剪碎才進食。

高危食物六號：有皮、有核或果肉較硬的水果，如：蘋果、楊桃、龍眼、葡萄等。



建議食法：先去皮和核，或加以烹調後再進食。另外也有其它健康水果選擇，如：木瓜、香蕉等。