

# 7 Regular 食物原状

## 食物特征



各种质地和大小的日常食物  
食物质地可以是硬、脆或柔软的



食物可以有种子、骨头或果皮



包括“双重质地”或“混合质地”的食物或液体（例如汤面，谷类食品配牛奶）

## 谁适合吃第七级食物原状的食物？

能够咬和咀嚼所有质地的食物，而不容易感到疲劳的人。



## 什么是“双重质地”或“混合质地”的食物？

- 既有食物硬块又有液体的食物（例如酱汁或汤）
- 当咀嚼食物时，液体可能会流向喉咙的后部，从而增加哽咽的危险。
- 例子包括谷类食品配牛奶、汤面、珍珠奶茶、和西瓜。



# Easy to Chew 容易咀嚼

## 食物特征



容易咀嚼，质地  
柔软的日常食物



没有食物大小  
的限制

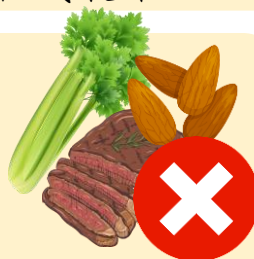


可包括“双重质地”或“混合质地”的食物或液体



**食物必须柔软**

不包括：坚硬、不易嚼烂、脆口、  
有纤维、骨头类等食品



## 谁适合吃第七级容易咀嚼的食物？

- 吃较硬或不易嚼烂的食物时感到困难或痛楚
- 咬和咀嚼软质食物时不会感到疲劳



## 第七级容易咀嚼的食物例子



软质蔬菜（除掉太多  
纤维的蔬菜茎）



软质鱼片



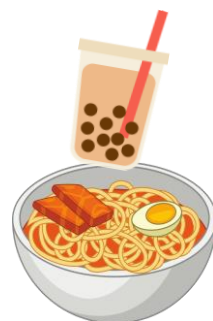
软质鸡丝



马来卤面  
Mee Rebus

## 什么是“双重质地”或“混合质地”的食物？

- 既有食物硬块又有液体的食物（例如酱汁或汤）
- 当咀嚼食物时，液体可能会流向喉咙的后部，从而增加哽咽的危险。
- 例子包括谷类食品配牛奶、汤面、珍珠奶茶和西瓜。



MOH EatSafe SG. Version 1, 25 July 2024

Adapted from the IDDSI International Website [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org)

© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework>. Licensed under the Creative Commons Attribution Sharealike 4.0 License <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Derivative works extending beyond language translation are NOT PERMITTED.

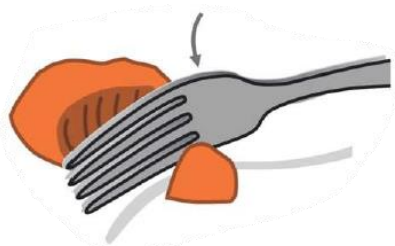
These are NOT official IDDSI resources, educational materials or education programmes and they are NOT meant to replace materials and resources on [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org).

# Easy to Chew 容易咀嚼

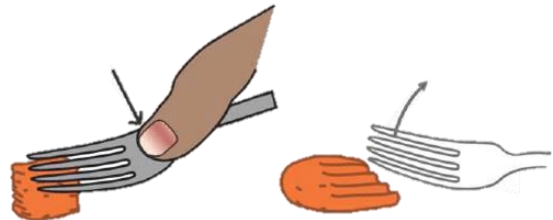
## 需要避免的食物:

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
松脆或易碎的食物	烘烤面包、酥饼、印度圈饼 (Murukku)
带有嚼劲或粘稠的食物	笋粿、粽子、肉干
坚硬的食物	坚果、牛扒
滑溜的食物	果冻、仙草冻、豆花、豆腐、鱼丸

## 如何检查食物的质地?



用餐叉侧面或汤匙就可  
轻易分开或切断



为了确保食物足够柔软，用餐叉底部  
按压食物，直到拇指指甲泛白。食物  
应该完全被压扁，不会恢复原状。





# Soft & Bite-sized 软质及一口量

## 食物特征



ADULT  
15x15mm



15mm



CHILD  
8x8mm



8mm



- 质地柔软细嫩
- 没有液体分离的现象
- 酱汁应该是稠状的

“一口量”的食物

- 不大于15x15毫米（成人）
- 不大于8x8毫米（儿童）



需要咀嚼能力



食物容易碾碎

## 谁适合吃第六级软质及一口量的食物？

- 没有咬合能力但还能咀嚼较小块食物
- 咀嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙
- 无法安全的吃“双重质地”或“混合质地”的食物（例如汤面、稀粥）



## 第六级软质及一口量的食物例子

浓稠、没有液体分离的粥



软质和一口量的鱼片和菜类

- 不大于15x15毫米（成人）
- 配上低度或中度浓稠的酱汁



剪碎的面条



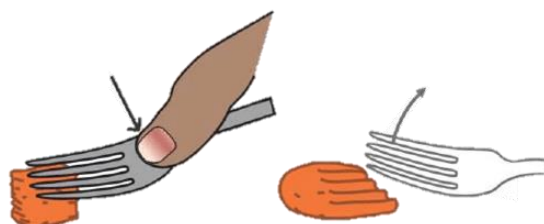
芋头糕

# Soft & Bite-sized 软质及一口量

## 需要避免的食物:

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
松脆或易碎的食物	烘烤面包、酥饼、印度圈饼 (Murukku)
带有嚼劲或粘稠的食物	笋粿、粽子、肉干
坚硬的食物	坚果、牛扒
滑溜的食物	果冻、仙草冻、豆花、豆腐、鱼丸
“双重质地”或“混合质地”的食物	多汁的水果（例如西瓜和橙子）、汤面、稀米粥、薄饼、豆爽

## 如何检查食物的质地?



食物的大小不大于15x15毫米  
(大约相当于餐叉的宽度)

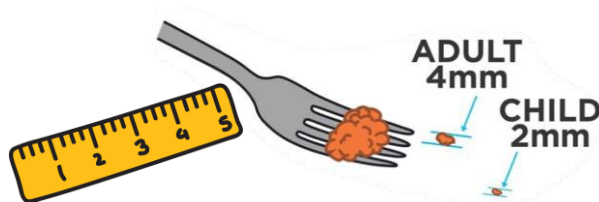
为了确保食物足够柔软，用餐叉底部按压食物，直到拇指指甲泛白。食物应该完全被压扁，不会恢复原状。

# Minced & Moist 细碎及湿软

## 食物特征



质地软绵和湿润  
没有液体分离的现象



食物中可看见小型团块

- 不大于4x15毫米（成人）
- 不大于2x8毫米（儿童）



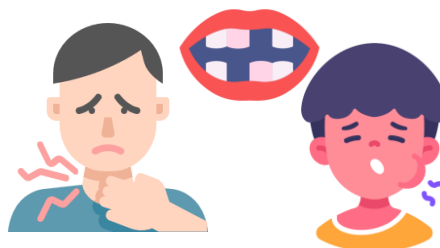
仅靠舌头的力量就可以分散  
和压碎食物中的细软颗粒



只需极少量咀嚼

## 谁适合吃第五级细碎及湿软的食物？

- 具有些许咀嚼能力
- 咀嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 舌头拥有足够的力量压碎食物
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙



## 第五级细碎及湿软的食物例子



浓稠、没有液体分  
离的粥



肉碎

- 配上低度、中度或高度浓稠的酱汁
- 沥去多余的酱汁



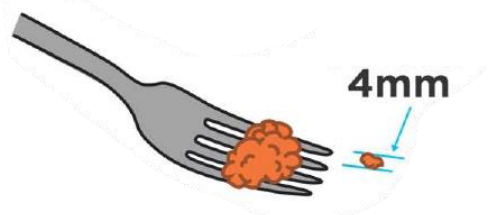
剁碎的蔬菜

# Minced & Moist 细碎及湿软

## 需要避免的食物:

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
松脆或易碎的食物	烘烤面包、酥饼、印度圈饼 (Murukku)
带有嚼劲或粘稠的食物	笋粿、粽子、肉干
坚硬的食物	坚果、牛扒
滑溜的食物	果冻、仙草冻、豆花、豆腐、鱼丸
“双重质地”或“混合质地”的食物	多汁的水果（例如西瓜和橙子）、汤面、稀米粥、薄饼、豆爽

## 如何检查食物的质地?



可以轻易压碎（拇指指甲不会泛白）

食物的大小不大于4x15毫米  
（大约相当于餐叉缝隙之间的宽度）



4

# Pureed 糊状

## 食物特征



没有液体从固体中分离的现象



质地顺滑，不含团块



不粘口



不需要咬合或咀嚼

## 谁适合吃第四级糊状的食物？

- 没有咀嚼或咬合的能力
- 咀嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 舌头控制能力和力量明显减弱
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙



## 第四级糊状的食物例子





# 4 Pureed 糊状

## 需要避免的食物:

通常可以将食物搅拌成第四级糊状。但是，尽量避免搅拌以下类型的食物，因为即使搅拌后，它们仍可能有小块或纤维。

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
带筋的肉块	某些部位的肉块
坚硬的食物	坚果、南瓜子

## 如何检查食物的质地?



质地顺滑，不含团块。

在餐叉上可以堆成型。少量食物可能从叉缝间流出来形成尾巴状，但不会持续流下或滴落。

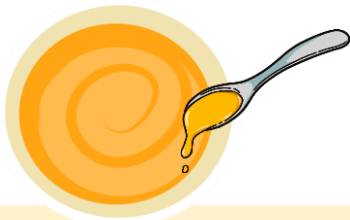


在汤匙上保持形状，不硬也不粘。倾斜汤匙时食物很容易滑落，极少食物残留在汤匙上。

3

# Liquidised 流质

## 食物特征



- 质地顺滑，不含团块
- 可用汤匙食用或用杯饮用



无法在餐碟上独立成型



比第四级糊状的食物更加流质



无需经过口腔处理或咀嚼，可以直接吞咽

## 谁适合吃第三级糊状的食物？

- 没有咀嚼或咬合的能力
- 舌头控制能力和力量不佳
- 嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙



## 第三级流质的食物例子



# 3 Liquidised 流质

## 需要避免的食物:

通常可以将食物搅拌成第三级流质。但是，尽量避免搅拌以下类型的食物，因为即使搅拌后，它们仍可能有小块或纤维。

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
带筋的肉块	某些部位的肉块
坚硬的食物	坚果、南瓜子

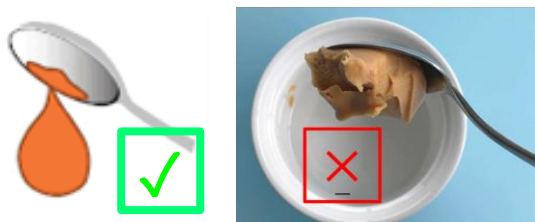
## 如何检查食物的质地?



质地顺滑，不含团块。



食物可以从叉缝间流出来慢慢滴下。



食物不硬也不粘。倾斜汤匙时食物很容易滑落，极少食物残留在汤匙上。