

## 【健康營養補給站】吞嚥困難飲食 Level 3

### 中稠度濃湯



吞嚥困難的問題在老人家中很常見，進食或喝水時的嗆咳容易讓老年人食物攝取量減少，進而有營養素不均衡的情形發生。因此給予調整稠度的液體，可有利於吞嚥並且減少嗆咳的風險。

針對吞嚥困難患者所需要的飲食質地與液體稠度，在國際上陸續發展出許多相關的飲食準則，適用於不同機構與居家飲食準備。國際吞嚥困難飲食標準化委員會，簡稱 IDDSI，將食物等級分為 0-7 級，共八個等級，其中第 3 級為流質飲食，

也稱為中稠度飲品。

### 第 3 級中稠度飲品/流質：

1. 等級對象：適用舌頭仍有一些能力將食物後送推進，但仍需要一些時間將食物停留在口腔中來處理的人。
2. 質地說明：均質滑順，沒有顆粒感，不需要咀嚼就可以吞食，適用於用湯匙或是杯子來食用。稠度比第 2 級更稠，讓食物不易離散，且流動速度緩慢，讓食用者可以直接吞嚥反射而不易因液體流動而造成誤吸的狀況發生。
3. 質地測試：可由針筒（標準針筒：0~10 毫升的長度為 61.5 毫米）流動速度測試來做確認，10 毫升的液體經由 10 秒鐘的流動，在針筒中殘餘 8~10 毫升即為第 3 級中稠度飲品。

## 第一道【南瓜豬肉風味濃湯】（2 份）

食材：南瓜 135 公克、高麗菜 65 公克、豬後腿瘦絞肉 55 公克、牛番茄 40 公克、粉飴 35 公克、全脂奶粉 25 公克、

洋蔥 15 公克、雞蛋一顆、大豆沙拉油 15 公克、蒜末 2 公克、鹽 2 公克、水 160 毫升。

作法：

1. 將南瓜、番茄、洋蔥、高麗菜切小塊備用。
2. 南瓜放入電鍋中蒸熟後備用。
3. 熱鍋倒入沙拉油爆香蒜頭，加入絞肉、洋蔥、番茄、高麗菜炒均勻，蓋上鍋蓋燜熟。
4. 加入南瓜，加入水煮滾。
5. 加入雞蛋和鹽拌炒均勻後盛盤。
6. 將拌炒後的材料倒入果汁機，加入奶粉和粉飴攪打成流質即完成。

## 營養成分 (300 毫升/份)

品項	南瓜豬肉風味濃湯
----	----------

熱量 (大卡)	312
碳水化合物 (公克)	37
蛋白質 (公克)	14
脂質 (公克)	12

## 第二道【柴魚雞肉風味濃湯】 (2份)

食材：馬鈴薯 145 公克、去骨雞腿肉 65 公克、粉飴 50 公克、青花菜 30 公克、白花椰 30 公克、紅蘿蔔 15 公克、洋蔥 15 公克、銀耳（濕） 15 公克、大豆沙拉油 15 公克、柴魚片 10 公克、雞蛋一顆、蒜末 2 公克、鹽 2 公克、水 200 毫升。

作法：

1. 將馬鈴薯、洋蔥、青花菜、白花椰切小塊備用。
2. 將柴魚片放入紗布袋綁起，倒入水 200 毫升，放入電鍋中燉煮半小時，取出柴魚包，柴魚湯備用。
3. 馬鈴薯、銀耳放入電鍋中蒸熟備用。
4. 熱鍋倒入沙拉油爆香蒜頭，依序加入去骨雞腿肉、紅蘿蔔、洋蔥、青花菜、白花椰、銀耳、馬鈴薯和鹽拌炒均勻。
5. 加入半量柴魚湯，蓋上鍋蓋燜熟。
6. 加入雞蛋，拌炒均勻後盛盤。
7. 將拌炒後的材料倒入果汁機，加入粉飴和柴魚湯攪打成流質即完成。

## 營養成分 (300 毫升/份)

品項	柴魚雞肉風味濃湯
熱量 (大卡)	311

碳水化合物 ( 公克 )	38
蛋白質 ( 公克 )	15
脂質 ( 公克 )	11

營養室營養師 姜智礬