

脂肪和膽固醇血液正常水平

總膽固醇	應低於5.2mmol/L
甘油三酸脂	應低於1.7mmol/L
(HDL)「好」膽固醇	高於1.0(理想:高於1.6)
(LDL)「壞」膽固醇	應低於2.6mmol/L

健康體重

計算體重指數公式:

$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$

體重指數 (BMI)

少於18.5 = 過輕

18.5 至22.9 = 健康體重

23至24.9 = 過重

大過25 = 肥胖

營養監察 記錄患者日常狀況

血壓



飲食份量
每日紀錄

大小便次數大便
每星期少於三次
已屬於便秘
小便顏色、異常臭味

血糖



個人紀錄包括
記下日常狀況
方便監測

腸胃不適、
嘔吐



體重



肺炎徵兆
發燒?



心理健康
受影響可導致
胃口不佳



建議食譜 (*長期進食粥餐及糊餐容易不夠營養, 進食流質餐必須飲用足夠份量的營養奶。)

	常餐	碎餐	糊餐
早餐	麥皮1碗 碎豬肉粥1碗	麥皮1碗/ 碎豬肉粥1碗	麥皮糊1碗 豬肉糊配米糊1碗
午餐	飯1碗 薯仔炒豬肉 鮮茄魚柳 蒜茸炒時菜	軟飯/麥片一碗 薯仔炒碎豬肉 鮮茄魚柳(切碎)/ 上湯蒜茸浸碎菜	飯糊1-1.5碗 薯仔炒豬肉攪糊 鮮茄魚柳3兩攪糊 蒜茸炒時菜2/3碗攪糊
茶點	水果一個/芝麻糊1碗	水果1個切粒/芝麻糊1碗	蘋果蓉(用蘋果一個)/芝麻糊1碗
晚餐	飯1碗/芝士意粉1碗 馬蹄蒸肉餅 肉鬆配蒸豆腐 上湯浸時菜 蕃茄薯仔湯/南瓜湯/粟米羹	軟飯/芝士意粉1碗(切細) 馬蹄免治豬肉/ 肉鬆配蒸豆腐/ 蒜茸炒碎菜 蕃茄薯仔湯/南瓜湯/粟米羹	飯糊1-1.5碗/芝士意粉1碗攪糊 馬蹄蒸肉餅3兩攪糊 肉鬆配蒸豆腐攪糊 上湯浸時菜2/3碗攪糊 蕃茄薯仔湯/南瓜湯/粟米羹(攪糊)
宵夜	香蕉一隻 /奶一杯	香蕉一隻(切細) /奶一杯	香蕉一隻(攪糊)/ 奶一杯(加凝固粉)

食譜一樣

只要質地不同

中風後飲食護理

為什麼中風會導致吞嚥困難?

由於中風病人的神經系統遭破壞, 不能有效控制咽喉及嘴臉肌肉, 部分人甚至連「落錯格」亦不會有咳嗽等反射動作, 若處理不當可致營養不良、缺水、肺炎甚至窒息等。

中風後神經系統
遭破壞

咽喉及嘴臉
肌肉控制減弱

影響
吞嚥能力

處理不當可致
營養不良、缺
水、肺炎甚至
窒息等。

中風後—— 飲食護理

1. 預防哽塞
2. 足夠營養



怎樣察覺吞嚥困難問題存在?

- 進食時咳嗽
- 用餐後出現微燒
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 食物殘留在口腔內, 令口腔發出異味(口氣)
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 進食時食物好像卡在食道, 「不上不下」
- 經常性肺炎
- 體重下降及脫水

怎樣預防哽塞？

(1) 留意咀嚼 或 吞嚥困難徵兆

(2) 提供合適食物質地和正確餵食方法

進食及吞嚥指示

- 需要遵從進食及吞嚥指示
- 提供合適質地及稠度的食物
- 提供寧靜環境 耐心協助患者進食

配合坐直姿勢



用適當餐具



食物及飲料放置 口腔位置 (口部中間、左或右邊)



避免咀嚼 造成的疲累

- 食物選擇可多元化
- 調校合適的質感
- 較硬的食物需要煮得軟身一點
- 配戴合適的假牙

可考慮改變食物質地

- 軟餐
- 切絲餐
- 軟滑餐
- 碎餐
- 糊餐

糊餐分類

糊粥餐

菜、肉攪拌成糊，跟白粥

糊飯餐

菜、肉攪拌成糊，跟軟飯

全糊餐

菜、肉、飯攪拌成糊

糊餐的食物選擇

五穀類	• 經攪磨後的飯糊、麥皮糊、粉麵糊 • 嬰兒米糊、麥糊 • 薯蓉、蕃薯蓉、南瓜蓉
肉、魚類	• 去骨、皮、筋 • 肉質較軟的豬、牛、雞、魚、蛋， 烹調後，可直接攪拌成糊
蔬菜	• 節瓜蓉、冬瓜蓉、菜糊、嬰兒菜糊
水果、果仁	• 將水果刮蓉、嬰兒果蓉 • 鮮榨果汁#
奶類	• 乳酪、牛奶#、荳奶#

(#)需要配合加入凝固粉後才可服用

糊餐的製作方法

切細食物 去皮、種子及核



煮熟食物



加入肉湯或水 用攪拌機攪成糊



糊餐之食物處理

1	肉類	去皮、骨、筋
	水果及瓜類	去皮、種子及核
2	I. 將大塊的食物煮熟及煮至軟身	
	II. 切細	
	III. 放入攪拌機做成糊狀	
3	糊狀食物仍有渣及起粒，用篩子過濾	

使用凝固粉

凝固粉 (五毫升 標準茶匙)	水 (稀流質) (毫升)	混合後狀態
2	100	微杰 稀粥水狀
3	100	少杰 合桃露狀
4	100	中杰 蘋果蓉狀
5	100	特杰 薯蓉狀

以上配方只適用於特定凝固粉，使用前請先諮詢言語治療師

怎樣減少營養不良？

由於咀嚼或吞嚥困難，食物質地或餵食方法不適當，容易導致減少進食！因而有機會引致：

- 食物攝取不均衡
- 蔬菜及水果，纖維素長期攝取不足
- 肉類吃得太少，導致蛋白質缺乏

請留意：

- 食物營養價值，食物標籤
- 飲食原則
- 加強食物觀感，鼓勵少食多餐

解決方法

(1) 食物標籤撮要

	少 選擇食用 按每100克計算	多 選擇食用 按每100克/毫升計算	
總脂肪 (油)	> 20克	每100克 ≤ 3克	每100毫升 ≤ 1.5克
鹽(鈉)	> 600毫克	≤ 120毫克	
糖	> 15克	≤ 5克	

(2) 飲食原則

類別	建議每天進食份量	相等份量
調味料	少於7份	1份相等於 1/8 茶匙鹽 半茶匙生抽 3/4茶匙老抽 1 1/2 茶匙南乳 1/4茶匙雞粉
糖	少於6茶匙	
奶類及其代替品	1-2杯	1杯=240毫升
魚/肉/蛋及其代替品	6兩	1兩=1隻麻雀大小
蔬菜	最少3份	1份=半飯碗份量
穀物	3-5份	1份=1飯碗份量 1碗飯等於2碗半粥

(3) 加強食物觀感，鼓勵少食多餐



避免飯、麵之類及 餸菜
混合攪拌



飯糊及餸菜應該 分開盛載