

# 細心手工餵食技巧

## — Careful hand feeding —

1. 選擇病人喜歡的食物與用餐環境，可與家人或朋友一起用餐，增加用餐的愉悅度。
2. 盡量利用感官的刺激（例如視覺、嗅覺、冷熱、味覺...等），來刺激病人食慾及吞嚥能力。
3. 在清醒與功能較好時進食。
4. 避免分心：照顧者與病人面對面坐，手工餵食全程要非常專注，不應一心多用。
5. 餵食前需做好口腔清潔及潤濕口腔。
6. 適當擺位：擺位可因個人而易，但原則上盡量讓病人進食姿勢保持直立，最好約90度，脖子微微前傾，此姿勢對大部分病人來說較可避免被食物嗆到或吸到肺裡。
7. 少量多餐：可減少食物份量，餵食時間縮短，分多次餵食，每一口的大小要小於一茶匙，盡量定時定量。
8. 注意食物的形狀、濃稠度、濕度、軟硬度及沾黏度等，盡可能的均質。
9. 可搭配給予較濃縮的高蛋白質、高熱量營養配方，增加營養素及熱量的補充；若會嗆咳則可於營養配方中添加增稠劑。
10. 照顧者需有耐心，避免急迫或強迫性餵食，餵食每一口之前，需確認口腔內已沒有殘餘食物再餵下一口。
11. 餵食者應經常提醒病人吞嚥，吃一口就要吞好幾次，甚至對一些聽得懂指令的失智末期病人，可請他們憋氣後再吞嚥，並鼓勵吞嚥後輕輕咳嗽。
12. 照顧者要留心病人所發出的非語言訊息，以瞭解他是否有吞嚥困難或噎到的情況。
13. 使用飲食輔具，例如特殊容器、單向吸管或防滑墊...等。
14. 餵食後，可將床頭抬高至少30度且至少維持1小時，避免食物或胃酸逆流。

# 半流質、全流質 素食配方單張

簡介：半流質類似一般鹹粥，可以吃到食材原本的顆粒感，適合吞嚥功能較佳者；而全流質像濃湯，將所有食材攪打至最細緻的狀態，適合吞嚥功能稍差者。

材料：主食 3 份、蔬菜 1 份、蛋白質 1 份、植物油 1-2 茶匙、鹽巴 1 公克。〔食材的「一份」範例如下方表格〕

◎ 以上食材為一餐的量，約 335~400 大卡，建議餐與餐之間補充一瓶 250 大卡之特殊營養品以滿足每日熱量需求。

何謂1份?	1份食材舉例 (可食量)
<b>主食類</b> 蛋白質 2公克 碳水化合物 15公克	=白飯¼碗 =稀飯1/2碗 =玉米(中)1/3根 =麥片3湯匙 =蕃薯,山藥,南瓜,芋頭1/4碗 =糙米飯1/4碗 =紅/綠豆1/4碗 =蓮藕1節 =蓮子32個
<b>蔬菜類</b> 蛋白質 1公克 碳水化合物 5公克	各式生鮮蔬菜/菇類/藻類100公克
<b>豆、蛋類</b> 蛋白質 7公克 脂肪 3~5公克	〈低脂〉 =濕豆包1個(30公克) =豆漿1杯(190ml) =黃豆20公克 =毛豆50公克 〈中脂〉 =雞蛋 1 顆 =嫩豆腐1/2盒(140公克) =傳統豆腐3格(80公克) =百頁豆腐3指寬1指厚(70公克) =板豆腐80公克 =小方豆干40公克 =黃豆干1/2片(70公克) =素香鬆3湯匙(25公克)
<b>乳品類</b> 蛋白質 8公克 碳水化合物 15公克 脂肪 8公克	全脂鮮乳1杯(240ml) 全脂奶粉4湯匙(30公克) 起司片2片(45公克)
<b>油脂類</b> 脂肪 5公克	植物油1茶匙



◎ 每日蛋白質需求約為「每公斤體重1~1.3公克」，需求高者則增加豆蛋或奶類之份量，亦可將煮粥之水份以豆漿、鮮奶替換或額外添加蛋白粉；需限制蛋白質者如腎臟病和肝病等，則需注意蛋白質攝取勿過量。個人化營養素比例調整請至營養門診諮詢。

### 【半流質 作法】

1. 將米洗淨，倒入足量的水〔米：水= 1:6 〕，用電鍋煮成稀飯。
2. 燒一小鍋沸水〔可蓋住食材的量〕。
3. 將食材洗淨、去皮、切塊後，放入煮沸的水中，以中火加熱 10~15 分鐘至煮熟。
4. 煮熟的食材與水一同倒入果汁機中，加入鹽巴，攪打 1 分鐘。
5. 最後將打碎的食材、稀飯及植物油混合均勻即可食用。

### 【全流質 作法】

1. 將米洗淨，倒入足量的水〔米：水= 1:6 〕，用電鍋煮成稀飯。
2. 燒一小鍋沸水。
3. 將食材洗淨、去皮、切塊後，放入煮沸的水中，以中火加熱 10~15 分鐘至煮熟。
4. 燙熟的食材、稀飯及鹽巴一同倒入果汁機中攪打 約 5 分鐘成均勻流質。
5. 最後放入植物油拌勻後即可食用。

◎小叮嚀：若全流質需要完全無渣，可於盛裝前利用篩網過濾掉較大顆粒。

## 黃金地瓜粥

〔 1 人份範例食譜 〕 〔 成品約 500c.c. 〕

白粥	120 公克	地瓜	50 公克
玉米粒	60 公克	百頁 (一片)	40 公克
小白菜	40 公克	植物油	7.5 公克
鹽巴	1 公克		



半流質 (顆粒感)



全流質 (細緻感)

### 營養標示

熱量	336 大卡
蛋白質	9 公克
脂肪	15 公克
碳水化合物	42 公克
膳食纖維	4 公克
鈉	685 毫克
鈣	82 毫克

# 蕃茄薏仁糊

〔 1人份範例食譜 〕 〔 成品約500c.c. 〕

白粥	250 公克	紅薏仁	20 公克
五香豆干	45 公克 (一片半)	蕃茄	70 公克
植物油	5 公克	鹽巴	1 公克



半流質 (顆粒感)



全流質 (細緻感)

## 營養標示

熱量	361 大卡
蛋白質	15 公克
脂肪	11 公克
碳水化合物	52 公克
膳食纖維	2 公克
鈉	549 毫克
鈣	136 毫克

# 苜菜百頁粥

〔 1人份範例食譜 〕 〔 成品約500c.c. 〕

白粥	350 公克	百頁 (1片)	40 公克
毛豆	20 公克	芹菜	5 公克
苜菜/波菜	50 公克	植物油	1 公克
鹽巴	1 公克		



半流質 (顆粒感)



全流質 (細緻感)

## 營養標示

熱量	342 大卡
蛋白質	13 公克
脂肪	9 公克
碳水化合物	54 公克
膳食纖維	4 公克
鈉	531 毫克
鈣	110 毫克