

แนวทางการปรับสภาพเนื้ออาหาร เพื่อให้ง่ายต่อการเคี้ยวกลืน มีดังนี้

ควรเป็นอาหารที่...

มีความหนืด

มีความสามารถในการไหล

มีความเสียดทาน

มีความหนาแน่นที่เหมาะสม

2. Slightly thick

ของเหลวที่มีความหนืดเล็กน้อย แต่สามารถไหลได้ดี
เช่น น้ำหวาน น้ำซุปล น้ำผึ้ง



3. Mildly thick

ของเหลวที่หนืดมากขึ้น ดูดจากหลอดได้ยาก
เช่น ซุปเหลวข้น ซอส ยาน้ำ



6. Minced & Moist

อาหารที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม กึ่งแข็งกึ่งเหลว เป็นเนื้อเดียวกัน
เนื้ออาหารจะมีขนาดค่อนข้างประมาณ 4 มิลลิเมตร
เช่น โจ๊กอกไก่สับ โจ๊กคน (เกือบละเอียด)



7. Soft & Bite sized

อาหารที่มีลักษณะเนื้ออาหารอ่อนนุ่ม ขนาดประมาณ
1.5 x 1.5 เซนติเมตร ไม่ต้องบดหรือปั่น
เช่น ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว ราดหน้าหมูเน้น ต้มจืดไก่ น้ำ
ข้าวต้มปลากระพง



ระดับเนื้ออาหาร

(เพื่อเป็นแนวทาง ในการปรับสภาพเนื้ออาหาร ตามคำแนะนำของนักวิชาชีพ)

1. Thin

ของเหลวที่ไหลได้ง่าย ไม่มีความหนืด เช่น น้ำเปล่า



4. Liquidized/ Moderate thick

ของเหลวที่มีความหนืดสูง แต่สามารถไหลได้ช้า ๆ และ
อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำเล็กน้อย สามารถทานโดยใช้
ช้อนหรือดื่มจากถ้วย เช่น โยเกิร์ตข้น



5. Pureed/ Extremely thick

ของเหลวที่ข้นหนืด อาหารเนื้อเหลวข้นเป็นเนื้อเดียว
เมื่อเทออกจากช้อน จะมีความหนืดในการคงรูป
ไม่ต้องเคี้ยว ทานได้โดยใช้ช้อนตัก
เช่น สังขยาใบเตย ซุปฟักทอง พุดดิ้ง ไข่ตุ๋นนิ่ม



8. Regular

อาหารทั่วไปที่เคี้ยวได้ง่าย ตัดด้วยช้อนส้อมได้ง่าย
เช่น ข้าวสวย ผักตำหัวใจ กว๊านบวชชี ข้าวผัดกุ้ง

