

有助于解决食欲减退的饮食建议

Food Ideas to Help with Decreased Appetite

在癌症治疗期间，能够吃下足够的食物对于保持体力和帮助身体康复是很重要的。治疗期间，您有时可能会食欲减退。如果发生这种情况，下面的建议可能会有帮助。

一般提示 General Tips

- 选择高热量、高蛋白的食物，让每一口都发挥作用。
- 增加进食次数。即使不饿，也要尽量吃几口。尝试至少每 2 小时吃一次点心。
- 想吃什么就吃什么。如果只有几种食物对您有吸引力，反复吃同样的食物也是可以的。
- 如果您白天要离开家，接受治疗或工作，要随身带点心。
- 在食欲最好的时候，吃份量最多的一餐。这可以是早餐，而不是传统的晚餐。
- 进食时暂停一下，休息一下，散散步或呼吸一下新鲜空气。
- 请家人和朋友帮助您做饭和购物。
- 请朋友和家人与您一起吃饭，让吃饭变得更加愉快。

高能量、高蛋白的饮食建议 High Energy, High Protein Meal Ideas

- 法式吐司、煎饼或华夫饼配黄油和糖浆
- 乡村芝士和水果
- 煎蛋卷配芝士和蔬菜
- 烤百吉饼/面包配奶油芝士或坚果酱
- 用牛奶、黄油、水果和红糖或蜂蜜配制的热谷物片
- 麦芬配黄油和果酱
- 芝士或水果烤饼配黄油和果酱
- 含有豆子或扁豆的即食汤
- 用牛奶制作的奶油汤
- 土豆、意面、豆类或谷物沙拉
- 用您喜欢的馅料做的三明治，多加黄油和蛋黄酱
- 披萨
- 烤芝士三明治
- 夹酸奶油、芝士、肉、豆泥和蔬菜的墨西哥卷饼
- 用肉、鱼或鸡肉制作的炖菜
- 金枪鱼或鲑鱼罐头
- 用奶油酱、通心粉和芝士制作的意面
- 冷冻的主食，如千层面或牧羊人派
- 辣椒
- 焗豆（用在土豆或吐司上面）

- 东欧饺子，加酸奶油、芝士、熏肉碎、炸洋葱
- 熟食，如肉馅饼、香肠卷、印度咖喱饺
- 冷冻汉堡（素食、牛肉或鸡肉）
- 烧烤鸡肉
- 预制的乳蛋饼

超级点心 Super Snacks

- 芝士配苹果、芹菜或饼干
- 谷物棒
- 麦芬或烤饼配黄油、花生酱、果酱或芝士
- 吐司或百吉饼配花生酱、果酱或芝士
- 饼干、燕麦片、花生酱、无花果糕或枣糕
- 羊角面包配黄油和果酱
- 谷物片，无奶或配全脂牛奶
- 水煮蛋或魔鬼蛋
- 乡村芝士配水果
- 布丁 - 大米、木薯、牛奶或大豆布丁
- 烤蛋奶
- 冰激凌或冷冻酸奶 - 圣代或在软饮料中
- 甜品豆腐配水果沙拉
- 水果酥香派、脆皮面水果派、派或芝士蛋糕
- 坚果和种籽
- 薯片、皮塔饼或玉米片配蘸料
- 干果
- 什锦果仁
- 黄油爆米花

能量饮料 Boostin' Beverages

- 用全脂牛奶制作的奶昔
- 用酸奶或豆腐做的水果冰沙
- 蒸全脂牛奶或豆奶加蜂蜜
- 麦乳精或热巧克力
- 商售蛋酒或奶昔
- 用全脂牛奶制成的即时早餐粉
- 商售营养补充饮料

如果您已经尝试了这些建议，但还是吃不下或体重下降，请医护团队的成员为您转介营养师。

访问我们的网站：www.bccancer.bc.ca