



1 食慾不振

食物多變化，四香味俱全



多彩顏色



辛香料



少量多餐，增加點心



飯前運動



親友共餐
心情愉悅

2 噁心、嘔吐

1. 避免易引起噁心的食物與環境



2. 選擇較舒服的食物



冷與溫的食物，補充運動飲料



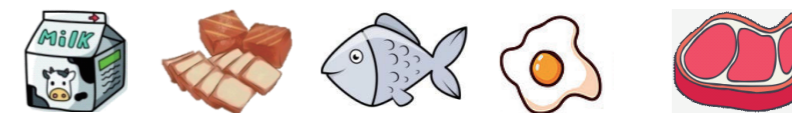
吃生薑、薄荷糖或檸檬糖來改善異味



若有晨嘔，可在早上起床前，先吃一些乾土司或蘇打餅乾

3 味覺或嗅覺改變

1. 避免吃味道改變的食物，選擇其他蛋白質類食物(豆製品、蛋、海鮮、毛豆、鮮奶、豬雞牛羊等)



2. 避免苦味，如苦瓜、芥菜等。



3. 變換質地與菜色，善用烹調技巧來改變味道。



調味料



辛香料



中藥



水果

4. 選擇味道較重的食物。





4 腹脹

1. 食物多變化, 四香味俱全

馬鈴薯、地瓜、玉米



豆類及豆製品、鮮乳



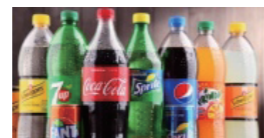
青椒、洋蔥、韭菜、高麗菜、茄子



柑橘類水果、柚子



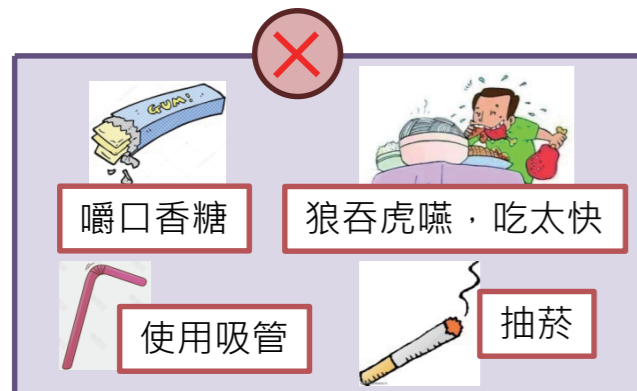
碳酸飲料、酒、咖啡



高油食物(炸物、肥肉)、零食、甜點、含人工甜味劑的食物



2. 避免攝入大量氣體



3. 飯前運動, 增加腸胃蠕動

5 口乾、口腔潰瘍

1. 避免攝取刺激性的食物。如：太甜、太油、太辣、太鹹、太酸、太熱、太冰、太硬。



2. 將食物拌入湯汁, 或以勾芡方式烹調食物, 增加濕潤度。



燴飯類



湯麵類



蔬果汁



布丁、優格、西谷米等點心類



餅乾浸入牛奶食用

3. 選擇適當質地, 並均衡攝取六大類食物。

蔬菜、瓜類

油



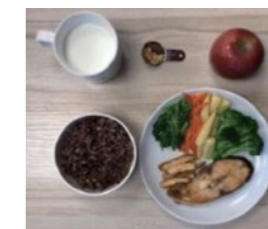
鹹粥

稠稀飯

肉末、魚肉、豆製品、蛋

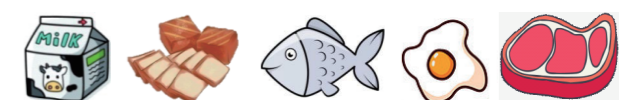
6 白血球過低

1. 熱量及蛋白質攝取足夠。

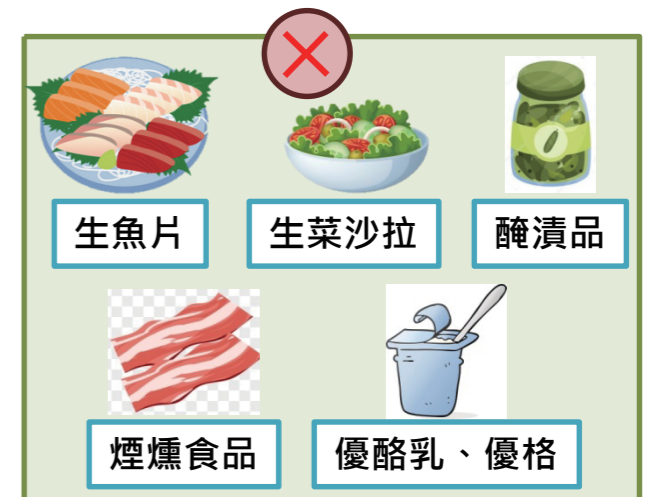


吃完完整一餐, 不挑食

增加攝取豆魚蛋肉類、乳品類、蜆湯



2. 注意飲食衛生安全, 避免生食。



3. 避免吃隔夜菜, 若要吃需充分