

您食欲不佳吗？ 您应该先吃这些食物

食欲不佳时，您应**优先选择高蛋白和高热量**的食物，摄入足够的蛋白质和热量：

- ✓ 保持体重、维持肌肉质量、力量和功能
- ✓ 增强免疫力
- ✓ 对治疗及其带来的副作用有更高耐受度
- ✓ 改善治疗后的恢复



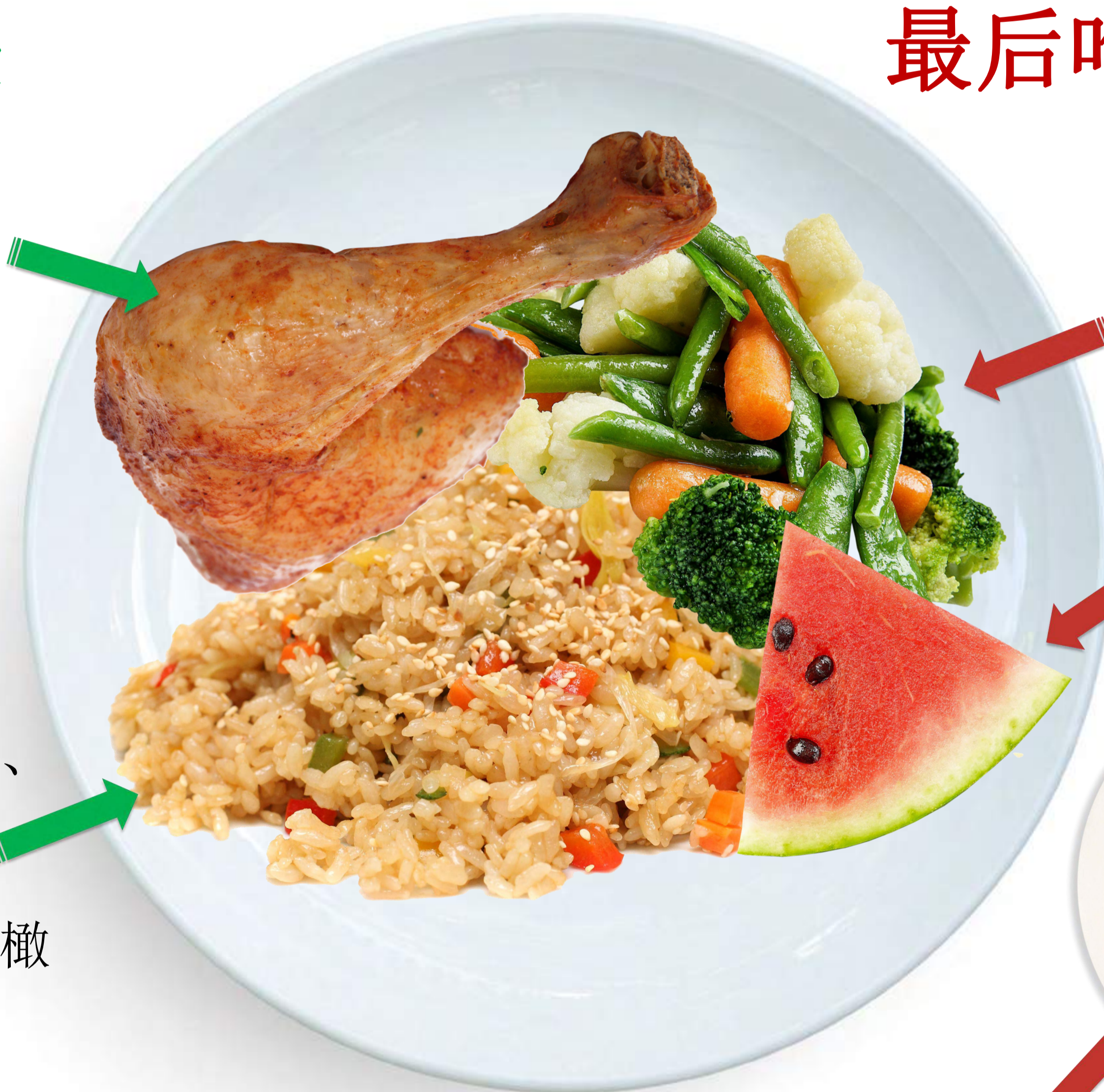
优先吃这些

蛋白质：

示例：肉类（牛肉/猪肉/羊肉/鸡肉/鸭肉/鱼肉）、鸡蛋、豆腐、豆豉、豆类

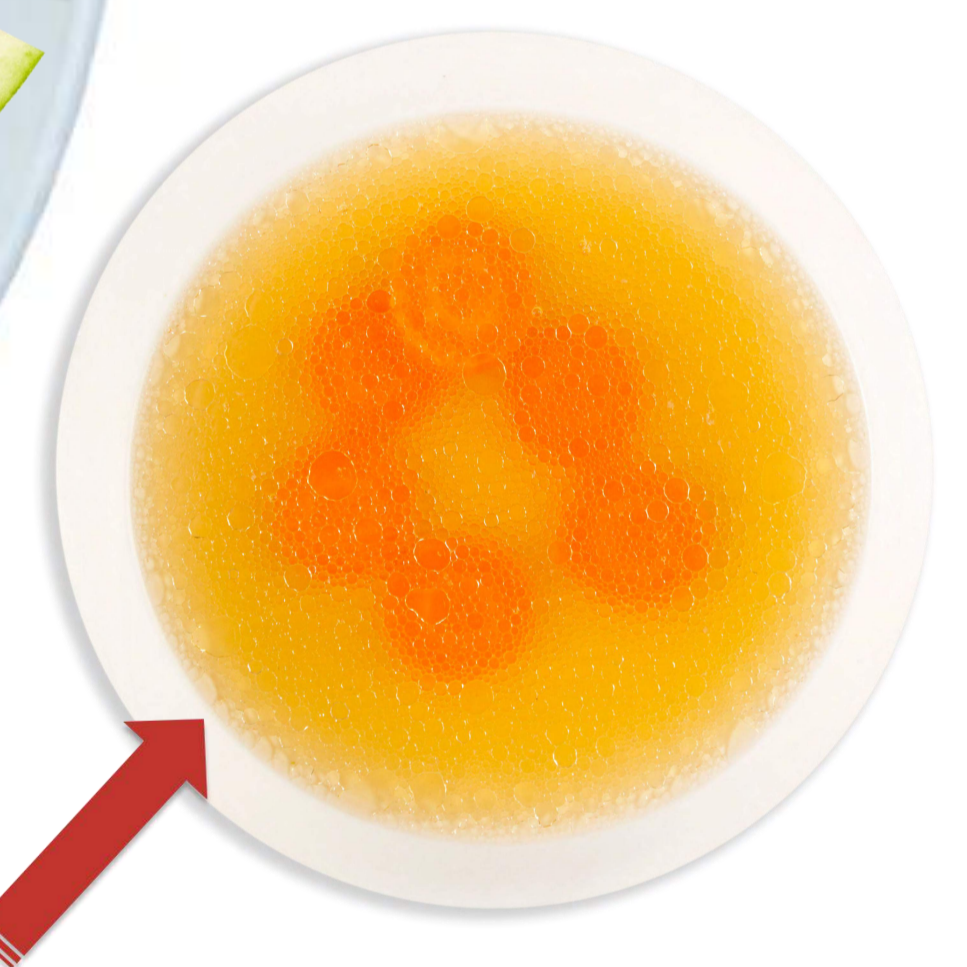
能量：

示例：米饭、面条、稠米粥、面包、thosai、chapatti、意大利面、芝麻和橄榄油等更健康的油

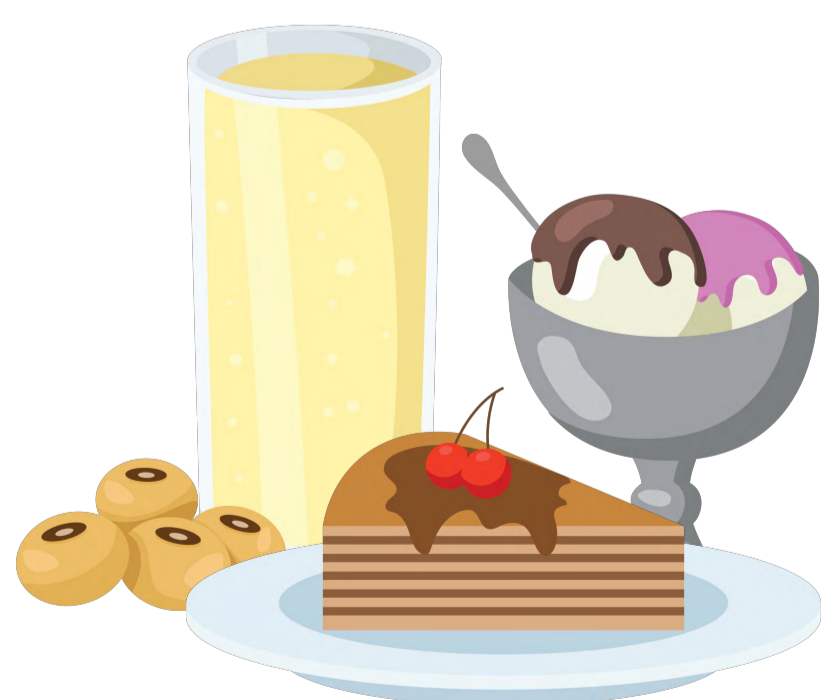


最后吃这些

蔬菜和水果是健康的食物，但它们提供的重要蛋白质和能量较少



由于水和清汤营养价值较低，请**不要用它们来填饱胃**。反而，把它们留到餐后再喝，以保证您已摄入足够的热量和蛋白质。



提示：经常吃小食，在两餐之间选择营养价值较高的饮料和甜点。例如：豆浆/牛奶/麦芽饮料或营养补充品、酸奶、蛋糕和冰激凌



若想了解更多有关健康资讯，请扫描左边的二维码浏览
陈笃生医院保健知识库

营养与饮食科
PECC-DIS-ED-2021-1386C-v1