

## 有營飲食（一）

一日之計在於晨，早餐吃得豐富有力氣去做事之餘人都會精神些。所以病人在飲食方面不能忽視，應該最好在治療前開始裝備自己，儲備足夠的營養，將身體狀況改善到最好，準備接受治療。營養能補充身體所需、避免體重因治療時而遽減、增強對治療的承受力，有助復原。

部份接受放射治療的病人，經過數星期的療程後，會出現的副作用包括噁心、食慾不振、味覺改變、口腔潰爛、唾腺受損等以導致口乾舌燥及吞嚥困難，因此應減少食乾、硬及粗糙的食物，改為進食較軟及濕潤的食物。另外，經常含啜飲料可保持口腔濕潤。以下都是一些較為濕潤及有營養的食物，大家可作參考。

早餐： 魚片生菜絲粥、蒸腸粉



午餐： 雲吞湯河



晚餐： 海鮮什菜煲、老少平安



飲料： 冬瓜薏米水

