

营养

食物是我们健康和保健的一个重要部分。然而，并没有很多结论性的研究说明生活于疼痛中的人应该或不应该吃什么来应对疼痛。没有所谓的能治疗疼痛的"万能"饮食，这意味着我们可以依据对我们有帮助的方式，采取个性化的营养方法，使我们的身体感觉良好并得到滋养。下面是一些实用性的提示，使你可在患有疼痛的情况下吃得更好：

品种多样性是生活的调味品

如前所述，对于慢性疼痛患者吃什么，并没有具体的建议。一般来说，我们建议遵循《加拿大食品指南》，其中提到：

- 摄入大量的蔬菜和水果（目测：占你餐盘的一半）。
- 吃蛋白质食物（目测：占你餐盘的四分之一）。
- 选择全麦食品（目测：占你餐盘的四分之一）
- 选择水作为首选饮料；
- www.Canada.ca/FoodGuide/ 有大量的食谱；而真实的信息是，不在于你吃什么，而在于你怎么吃。

食物小窍门：更聪明地煮食，而不是更辛苦!

在经历疼痛、疲劳或情绪低落时，准备餐食可能会让人不堪重负。这里有一些你可以使用的方法：

- 如果你的症状太严重，不要畏惧食用"即食食品"，如冷冻食品。其中很多也具备营养，只是尽量避免那些高糖、高盐和高脂肪的品类。
- 不要忽视冷冻、干制和罐装水果和蔬菜的益处。
- 如果可能，使用网上的食品杂货配送系统。
- 在疼痛较轻微的日子里购物和准备多份餐食分装好，这样你就可以在疼痛爆发时，有快速和简单的食物可食用。

有机食品：它们更健康吗？

- 有机食品不一定更健康。虽然它们没有杀虫剂的残留物，但营养价值是一样的。
- 如果你担心杀虫剂，但又买不起有机产品，[这个网站](#)列出了最容易清洗掉有害残留物的水果和蔬菜。

相关资源 (英文)

- [Live Plan Be “生活计划” 文章：The link between diet and pain 饮食与疼痛之间的联系](#)
- [How to eat well with a chronic illness 患有慢性病的人如何良好饮食](#)
- [Canada’s food guide 加拿大的食品指南](#)
- [LivePlanBe+ module on nutrition \(requires account\) “生活计划+” 中的营养模块 \(需要账户\)](#)
- [Unlockfood.ca \(解锁食物 网站\)](#)
- [Healthy Eating for Seniors Handbook-English 老年人健康饮食手册 - 英文](#)

相关资源(中文)

- [老年人健康饮食手册》--中文](#)

Canada

加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。