

營養

食物是我們健康和保健的一個重要部分。然而，並沒有很多結論性的研究說明生活於疼痛中的人應該或不應該吃什麼來應對疼痛。沒有所謂的能治療疼痛的「萬能」飲食，這意味著我們可以依據對我們有說明的方式，採取個人化的營養方法，使我們的身體感覺良好並得到滋養。下面是一些實用性的提示，使你在患有疼痛的情況下吃得更好：

品種多樣性是生活的調味品

如前所述，對於慢性疼痛患者吃什麼，並沒有具體的建議。一般來說，我們建議遵循《加拿大食品指南》，其中提到：

- 攝入大量的蔬菜和水果（目測：占你餐盤的一半）。
- 吃蛋白質食物（目測：占你餐盤的四分之一）。
- 選擇全麥食品（目測：占你餐盤的四分之一）
- 選擇水作為首選飲料; www.Canada.ca/FoodGuide/ 有大量的食譜; 而真實的資訊是，不在於你吃什麼，而在於你怎麼吃。

食物小竅門：更聰明地煮食，而不是更辛苦！

在經歷疼痛、疲勞或情緒低落時，準備餐食可能會讓人不堪重負。這裡有一些你可以使用的方法：

- 如果你的癥狀太嚴重，不要畏懼食用「即食食品」，如冷凍食品。其中很多也具備營養，只是盡量避免那些高糖、高鹽和高脂肪的品類。
- 不要忽視冷凍、乾制和罐裝水果和蔬菜的益處。
- 如果可能，使用網上的食品雜貨配送系統。
- 在疼痛較輕微的日子里購物和準備多份餐食分裝好，這樣你就可以在疼痛爆發時，有快速和簡單的食物可食用。

有機食品：它們更健康嗎？

- 有機食品不一定更健康。雖然它們沒有殺蟲劑的殘留物，但營養價值是一樣的。
- 如果你擔心殺蟲劑，但又買不起有機產品，這個網站列出了最容易清洗掉有害殘留物的水果和蔬菜。

相關資源 (英文)

- [Live Plan Be文章：The link between diet and pain 飲食與疼痛之間的聯繫](#)
- [How to eat well with a chronic illness 患有慢性病的人如何良好飲食](#)
- [Canada's food guide 加拿大食品指南](#)
- [LivePlanBe+ module on nutrition \(requires account\) “LivePlanBe+ ”中的營養模組 \(需要帳戶\)](#)
- [Unlockfood.ca \(解鎖食物 網站\)](#)
- [Healthy Eating for Seniors Handbook-English 老年人健康飲食手冊 - 英文](#)

相關資源 (中文)

- [《老年人健康飲食手冊》--中文](#)



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。