

# 癌症治療副作用-味覺或嗅覺改變飲食原則

## ■ 飲食原則

- 選擇或製備讓病人感覺色香味俱全的食物。
- 病人對甜、酸的敏感度減弱，利用調味料來改變食物的味道：
  - (1) 可多採用酸味、甜味的調味料，如：檸檬汁、蕃茄醬、醋、糖等。
  - (2) 將肉類用香料或酒加以醃製改變風味。
  - (3) 食物中可添加蔥、蒜、九層塔、芹菜、香菇、洋蔥、八角、當歸、肉桂等香辛料以增加食物的風味。
- 病人對苦味的敏感度增加，應避免吃具苦味的食物，如：苦瓜、青江菜、芥菜，吃藥時可以膠囊或糯米紙包裝以減少因苦味導致的嘔吐。
- 對豬肉或牛肉有厭惡感的病人，可使用其他富含蛋白質的食物取代。如：(1) 雞肉 (2) 海鮮 (3) 蛋 (4) 黃豆類製品 (5) 奶類及其製品等。
- 冷藏過或冰凍過的食物，有時可改善病人的味覺。
- 進餐前先漱口，可增加口腔濕潤及減少口腔內之異味。清潔，濕潤的口腔，能增加食物的鮮美味道。
- 其它注意事項： 口腔粘膜破損的病人，需注意限制酸性調味料的使用。
- 檢查口腔或牙齒，因口腔或牙齒的問題可能會影響到進食時的味覺及嗅覺。
- 避免覺得不舒服的食物。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室/113.04.01

