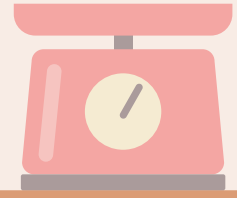


## 改善营养的小贴士

圈出您想要在一周里实践的一或两项。

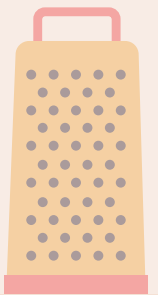


多喝水



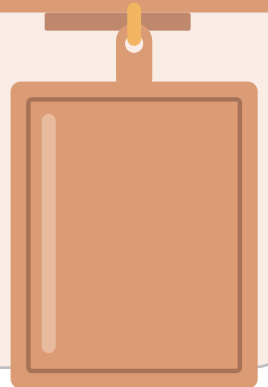
多吃植物和全谷  
物以摄入纤维素

适量使用甜味剂  
和盐



多吃植物性脂肪

阅读食物标签



## 营养与持续性疼痛的关系

### 食物是能量来源

食用健康营养的食物很重要, 诸多原因如下所述。它为持续性疼痛患者带来的最大好处之一就是提高能量水平。您的能量水平会极大地影响您在睡眠、身体活动以及您的情绪和心态等其他重要领域中做出行为改变的能力。食物可以成为您减轻疼痛计划的一部分。

您可以通过改变几种饮食行为来改善您的疼痛体验。在营养方面进行重大改变之前, 请务必与您的医疗保健提供者共同研究。查看下面第一页的说明, 看看您是否可以在下一页的食物日记中追踪您的饮食改变。

#### › 多喝水

- 每天喝8杯水, 如果进行体育运动则多喝一些。摄入较多的水会使您保持充足水分, 让您感觉更好, 有助于您清晰思考, 并使您感到精力充沛。

#### › 多吃植物和全谷物以摄入更多纤维素

- 蔬菜和水果富含纤维素和营养物质, 有助于消化和保持能量水平。为了获取更多的纤维素, 尝试用全谷物代替白面包和米饭。

#### › 多吃植物性脂肪

- 虽然脂肪对于获取能量很重要, 但食用过多动物脂肪会导致心脏健康状况变差。多吃植物性脂肪(如坚果、种子、牛油果和橄榄油中的脂肪)可以提供人体所需的能量, 但不会对您的健康产生负面影响。

#### › 适量使用甜味剂和盐

- 糖和盐都会影响能量水平。如果您食用大量的糖, 减少糖的摄入量, 或完全用水果作为天然甜味剂。考虑用香料、柠檬汁或醋代替盐来为食物调味。

#### › 阅读食物标签

- 最健康的食物不需要成分列表: 水果、蔬菜、蛋白质和全谷物都可以在没有添加成分的情况下购买。购买包装食品时, 请寻找成分列表较短的食品。

想要了解更多吗? 申请与一名注册营养师会面! 他们可以帮助您制定一份适合您特定需求的营养计划。

美国国家营养与饮食学会: <http://www.eatright.org/food>

# 食物日记

第__周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每天早上填写。							
<p><b>您如何评价您今天的能量水平?</b></p> <p>1 = 低能量水平,</p> <p>2 = 中等能量水平,</p> <p>3 = 高能量水平</p>							
<p><b>下面:写下第一页上您希望实践的一些营养小贴士,包括您的每日营养。</b></p> <p><b>如果您在这一天做到了某项营养改变,请在其方框中标记“X”。在背面或单独的日记上,描述您在开始营养改变后注意到自己有何感受。</b></p>							
水:每天8杯。							
增加植物和全谷物							
阅读食物标签							
多吃植物性脂肪							
适量使用甜味剂和盐							