

食物與症狀日誌

記錄自己吃了甚麼食物以及感覺如何，有助於自己瞭解哪些食物和飲料在給自己帶來麻煩。

與註冊營養師或醫生共享自己的日誌。他們可以幫助您識別症狀規律並為您制定適合自己的健康飲食計劃。



您可採取的步驟

把自己在一個星期（或更長時間）中食用的所有食物和飲料連同症狀記錄在日誌中。印製多份《食物與症狀日誌》（參閱本資料第二頁），每天都分頁記錄。

每一天，都要記錄以下詳情：

- ┆ 吃的所有食物，包括佐料、調味品、蘸醬和抹醬
 - ┆ 包括品牌名稱（例如Kellogg's Bran Flakes® 穀物製品）
 - ┆ 烹飪方法描述，例如煎、烘焙或烤
- ┆ 所有飲料，包括任何飲料中的添加物，例如奶油或糖
- ┆ 任何酒精飲料
- ┆ 食物和飲料的攝入量
- ┆ 一天之中您吃喝的時間
- ┆ 出現的任何症狀，症狀給自己帶來多大的麻煩，以及一天之中出現症狀的時間。

使用常見的家庭量器描述食物和飲料的攝入量（例如250毫升（1杯），5毫升（1茶勺）等）。或者，您可以使用手的形狀或常見物品來估計分量大小。例如：

- ┆ 拳頭大小攪拌均勻的綠葉色拉
- ┆ 拇指尖大的含鹽黃油
- ┆ 半個高爾夫球大的天然花生醬
- ┆ 兩個網球大的白米飯

盡快記錄自己食用了甚麼食物和飲料及其攝入量。要在一天快結束的時候記住自己吃喝了甚麼東西，吃喝時間以及吃喝的量有時會挺難。盡可能地描述自己吃了甚麼食物以及

自己的感覺如何。

同時，也要記錄下來自己在日常飲食方面有何變化，以及症狀是否好轉或惡化或沒有變化。

在去見醫生或營養師之前，要讀一讀自己的日誌並予以思量。記錄自己發現的任何規律以及存在的任何問題。

食物與症狀日誌

日期： _____

時間	食物和/或飲料	數量	症狀及嚴重性 (症狀程度從 1 到 5, 1 代表輕微, 5 代表嚴重)	症狀起止時間	注解 (例如大便、情感應激物、睡眠與小憩時間等)



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。