

確診沒胃口，怎麼吃？

讓確診的女兒吃得營養，更要讓她「吃得下」——
以增加點心、少量多餐的方式應對，使用質地較軟、容易吞嚥的食材，富含維生素與礦物質的蔬果更是每餐必備，提供她身體痊癒所需的能量。

今年二月二十二日，我確診新冠肺炎。由於已經接種

兩劑疫苗與加強劑，我的病情屬輕微，完成檢測、收到確診通知後，我馬上進入隔離階段。

新加坡的小學生從去年十二月底就開始接種新冠疫苗。為了保護孩子、減低重症風險，我隨即預約，十一歲的睿佳在今年一月底完成第二劑接種。人算不如天算，一個月後她出現喉嚨不適，轉變成輕微發燒與咳嗽，在我確診隔天也確診了。

因為喉嚨疼痛，睿佳不只話變少，食欲也減退。我深知，如

果吃不下，就無法為身體提供痊癒所需要的營養與能量。因此，在談「吃得對、吃得有營養」前，得先確保孩子「吃得下」。

在病毒感染期間，必須攝取充足的能量，才能確保我們吃進去的蛋白質主要會成為建造新細胞的原料，而不是被用作產生能量的燃料。當身體迫切需要能量卻攝取不足時，人體就會分解肌肉蛋白質，並釋放氨基酸作為能量。這也是生病時要是沒有胃口進食，人會比較虛弱與消瘦的原因。在身體復原的過程中，除了水分的補充很重要，能量與蛋白

質的補充也不應被忽略。

幫睿佳準備餐食時，我做了小調整：用質地軟、容易吞嚥的食材，例如以豆腐替代平日的煎豆乾，用番茄替代四季豆炒蛋。另外，為了讓質地較粗的全麥麵包更好吞嚥，都先蒸熱再食用。

睿佳吃不下飯時，我用豆奶與新鮮蘑菇、鷹嘴豆、芝麻煮成香濃的西式濃湯，讓她配蒸馬鈴薯或麵包來吃。把「營養」都吃到肚子裏後，她虛弱的臉上難掩俏皮，回報我一句：「媽媽，我想把碗舔到一滴湯都不剩，可以嗎？」

此外，我也把本來當點心吃的腰果加水、香菇、胡蘿蔔與玉米煮湯，讓睿佳把腰果吃下去。睿佳三餐食不下咽的日子裏，我就以增加點心、少量多餐的方式應對。

在體力逐漸恢復的階段，不少新加坡人喝椰子水去熱，我更重視孩子攝取多種富含維生素與

礦物質的蔬果，每餐絕不可少。把質地軟的草莓、奇異果等切小塊，讓睿佳用優格配著吃。蔬果與全穀類食物中的微量營養素，對維持免疫系統的功能很重要。

確診那天，我一發現喉嚨不適就去了家醫科掛號。這是Omicron變種病毒株大量傳播的時期，診所坐滿了等候的病患。輪

到我時，醫師雖一臉疲倦迎接我，但我還是感受到藏在N95口罩底下的笑容。醫師問我哪裏不舒服時，我先關心他，跟不停變種的病毒打交道兩年來辛苦嗎？聽完醫師簡短分享經驗後，我才開始說喉嚨乾燥帶來的困擾。

等待看診的時間不算短，但是與家庭醫師、診所護理師短短的互動，帶來踏實感。生病的「身體」得到專業照顧的同時，也不忘關懷照顧我的醫師與護理師的「心」，這雙向的情感交流，彷彿更能療癒身、心與靈。

值得一提的是，我們一家人在隔離期間，得到親友一棒接一棒的支援，大家把食物與日常用品送到家門口，不時隔空慰問與關懷，我們被隔離的身軀如浸泡在滿滿的幸福與愛一般。這些「情」都被完好地保留在我心裏，這分愛也將從我的心再次轉發出去，給下一個需要幫助的人。

