

增加熱量和蛋白質的方法

Ways To Increase Calories and Protein

一、營養的重要性

- 預防體重減輕
- 預防身體組織的分解
- 有助於修補受損害的組織
- 有助於抵抗感染
- 提供身體熱能

二、營養食物種類

- 每日攝取各種食物：包括穀類、水果、蔬菜、肉類、奶類製品
- 多攝取高蛋白質、高熱量的食物

三、高蛋白質的食物

- 蛋白質有助於身體復原和抵抗感染
- 含豐富蛋白質的食物包括：

- | | | | | |
|-------|------|--------|------|---------|
| ●肉類 | ●魚類 | ●海產類 | ●家禽 | ●蛋類 |
| ●奶類製品 | ●乾豆類 | ●豆腐/豆漿 | ●花生醬 | ●果仁和種子類 |

四、高熱量的食物

- 含有大量脂肪及糖份的食物可提供較多的熱量
- 高熱量食物包括：

- | | | | | |
|--------|------|------|-----|----------|
| ●油炸的食物 | ●奶油 | ●油脂類 | ●甜品 | ●肉 |
| ●沙律醬 | ●全脂奶 | ●果仁 | ●芝士 | ●牛油或人造牛油 |

五、如何在飲食中增加熱量和蛋白質

- 小量多餐，平均一天吃 5-6 餐（三餐正餐加三次點心）

- 管養豐富的點心：

- | | | | | |
|-------|---------|---------|------|-----|
| ●罐頭水果 | ●蕃薯糖水 | ●布丁/ 酸奶 | ●紅豆粥 | ●雪糕 |
| ●豆腐花 | ●果仁及種子類 | ●花生糊 | ●芝麻糊 | ●燉蛋 |

- 在飲料中加蜜糖、葡萄糖或糖

- 在食物或湯中加麻油

- 在咖啡、茶或熱麥片中加煉奶

- 在飯或麵上加菜汁

- 在麵包或餅乾上塗搽人造牛油、沙律醬、牛油果、花生醬、果醬或煉奶

- 喝全脂奶時加奶粉、阿華田、好立克或糖

- 在甜品（啫喱、布丁、紅豆粥）或麥片中加濃縮奶（淡奶）

- 在湯或粥裡加碎肉、蔬菜、豆腐、肉鬆或魚鬆

- 在湯或麥片粥裡加蛋或蛋白

- 使用管養補品例如營養奶等

*湯、雞精、粥只含有極小量的熱量和蛋白質，主要是提供水份而已。