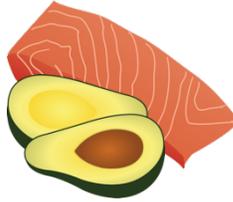


增加热量和蛋白质的方法

Ways To Increase Calories and Protein

一、营养的重要性

- 预防体重减轻
- 预防身体组织的分解
- 有助於修补受损害的组织
- 有助於抵抗感染
- 提供身体热能



二、营养食物种类

- 每日摄取各种食物：包括穀类、水果、蔬菜、肉类、奶类製品
- 多摄取高蛋白质、高热量的食物

叁、高蛋白质的食物

- 蛋白质有助於身体复原和抵抗感染
- 含丰富蛋白质的食物包括：
 - 肉类
 - 鱼类
 - 海产类
 - 家禽
 - 蛋类
 - 奶类製品
 - 乾豆类
 - 豆腐/豆浆
 - 花生酱
 - 果仁和种子类

四、高热量的食物

- 含有大量脂肪及糖份的食物可提供较多的热量
- 高热量食物包括：
 - 油炸的食物
 - 奶油
 - 油脂类
 - 甜品
 - 肉
 - 沙律酱
 - 全脂奶
 - 果仁
 - 芝士
 - 牛油或人造牛油

五、如何在饮食中增加热量和蛋白质

- 小量多餐，平均一天吃 5-6 餐（叁餐正餐加叁次点心）
- 管养丰富的点心：
 - 罐头水果
 - 蕃薯糖水
 - 布丁/酸奶
 - 红豆粥
 - 雪糕
 - 豆腐花
 - 果仁及种子类
 - 花生糊
 - 芝麻糊
 - 炖蛋
- 在饮料中加蜜糖、葡萄糖或糖
- 在食物或汤中加麻油
- 在咖啡、茶或热麦片中加炼奶
- 在饭或麵上加菜汁
- 在麵包或餅乾上塗搽人造牛油、沙律酱、牛油果、花生酱、果酱或炼奶
- 喝全脂奶时加奶粉、阿华田、好立克或糖
- 在甜品（啫喱、布丁、红豆粥）或麦片中加浓缩奶（淡奶）
- 在汤或粥里加碎肉、蔬菜、豆腐、肉松或鱼松
- 在汤或麦片粥里加蛋或蛋白
- 使用管养补品例如营养奶等

*汤、鸡精、粥只含有极少量的热量和蛋白质，主要是提供水份而已。