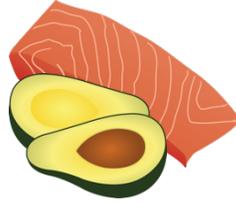


增加熱量和蛋白質的方法

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）
 - 營養豐富的點心：
 - 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。