

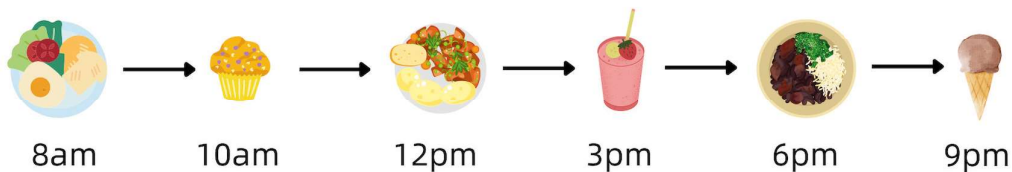
高热量高蛋白饮食

体重不足、体重减轻或进食困难的人需要摄取高热量和高蛋白的饮食。

高热量和高蛋白饮食能提供您更多的热量和蛋白质。这有助于伤口愈合、体重增加和预防疾病并发症。它还可能缩短您的住院时间。

以下是一些帮助您增加食量的小贴士

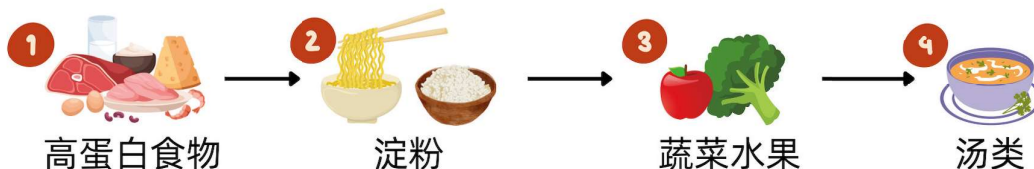
- 在您胃口最好的时候，像在早餐时进食最丰盛的一餐
- 一天中经常进食，每2-3小时少量多餐(每天5-6餐)



- 选择有营养的饮料(例如牛奶、豆奶、美禄、果汁)，而不是低热量的饮料(例如水、茶水、黑咖啡)



- 按照以下顺序进食，以最大限度地摄入卡路里和蛋白质



- 每餐至少相隔30分钟喝水，以免产生饱胀感



- 与家人或朋友一起用餐，或聆听您喜爱的音乐，享受用餐时光



- 随身携带食物，例如1瓶冰沙、1个装满坚果或干果的小袋子



- 选择香味宜人的食物。用柠檬汁、薄荷、罗勒等调味料和香料提升食物的味道和香味。



- 用大一点的盘子盛放小份量的食物，这样食物的份量就不会显得太多



- 在您的盘子里摆放不同颜色的食物，并用一些配料进行点缀

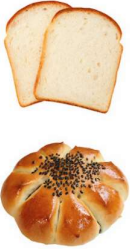


























在您喜爱的食物和饮料中增加热量和蛋白质

以下是一些您可以添加到食物和饮料中的配料，以增加它们的热量和/或蛋白质含量：

食物种类	加入这些配料
<p>饮料</p>  <p>美禄</p>  <p>茶</p>  <p>咖啡</p>  <p>豆奶</p>  <p>鲜奶</p>	<p>增加能量含量</p>  <p>炼乳</p>  <p>糖类</p>  <p>蜂蜜</p>  <p>奶油</p>  <p>牛油</p>  <p>糖浆</p>  <p>牛油果或其他新鲜水果</p> <p>增加蛋白质含量</p>  <p>全脂牛奶</p>  <p>低脂牛奶</p>  <p>奶粉 (脱脂/ 全脂)</p>  <p>坚果酱</p>

食物种类	加入这些配料
<p>乳制品</p>  <p>酸奶</p>  <p>蛋奶冻</p>  <p>冰淇淋</p>	<p>增加能量含量</p>  <p>巧克力/ 水果糖浆</p>  <p>水果</p>  <p>巧克力/ 糖/ 蜂蜜</p>  <p>切碎的饼干 华夫饼/ 曲奇饼</p> <p>增加蛋白质含量</p>  <p>奶粉 (脱脂/ 全脂)</p>  <p>坚果和瓜子类</p>
<p>水果</p> 	<p>增加能量含量</p>  <p>冰淇淋/ 奶油</p>  <p>巧克力/ 糖浆/ 食物面层配料</p> <p>增加蛋白质含量</p>  <p>酸奶/ 蛋奶冻</p>  <p>与牛奶混合制成的 水果冰沙</p>

食物种类	加入这些配料
<p data-bbox="326 510 399 548">面包</p> 	<p data-bbox="846 333 1062 371">增加能量含量</p> <div data-bbox="695 407 826 506">  <p data-bbox="716 516 821 554">牛油果</p> </div> <div data-bbox="894 415 1008 506">  <p data-bbox="894 516 1000 554">咖椰酱</p> </div> <div data-bbox="1133 415 1252 506">  <p data-bbox="1127 516 1273 554">巧克力酱</p> </div> <div data-bbox="651 583 748 682">  <p data-bbox="630 693 773 730">人造奶油</p> </div> <div data-bbox="927 562 992 674">  <p data-bbox="922 693 997 730">炼乳</p> </div> <div data-bbox="1175 604 1300 682">  <p data-bbox="1166 693 1308 730">美乃滋酱</p> </div> <p data-bbox="834 770 1089 808">增加蛋白质含量</p> <div data-bbox="602 848 748 926">  <p data-bbox="591 942 769 980">罐头沙丁鱼</p> </div> <div data-bbox="834 835 971 926">  <p data-bbox="813 942 989 980">罐头金枪鱼</p> </div> <div data-bbox="1036 835 1138 926">  <p data-bbox="1057 942 1131 980">肉松</p> </div> <div data-bbox="1203 835 1321 926">  <p data-bbox="1214 942 1325 980">坚果酱</p> </div> <div data-bbox="618 1045 721 1123">  <p data-bbox="634 1142 709 1180">鸡蛋</p> </div> <div data-bbox="792 1045 894 1123">  <p data-bbox="776 1142 919 1180">鹰嘴豆泥</p> </div> <div data-bbox="976 1058 1110 1123">  <p data-bbox="1013 1142 1088 1180">芝士</p> </div> <div data-bbox="1203 1045 1305 1123">  <p data-bbox="1224 1142 1299 1180">烤豆</p> </div>
<p data-bbox="342 1423 383 1461">汤</p> 	<p data-bbox="824 1247 1040 1285">增加能量含量</p> <div data-bbox="699 1304 938 1451">  <p data-bbox="727 1461 922 1499">健康的油类*</p> </div> <div data-bbox="1029 1352 1182 1451">  <p data-bbox="1073 1461 1148 1499">炸葱</p> </div> <p data-bbox="813 1526 1062 1564">增加蛋白质含量</p> <div data-bbox="623 1583 764 1682">  <p data-bbox="662 1692 737 1730">豆类</p> </div> <div data-bbox="813 1598 976 1675">  <p data-bbox="857 1692 932 1730">海鲜</p> </div> <div data-bbox="1013 1598 1133 1675">  <p data-bbox="1052 1692 1094 1730">鱼</p> </div> <div data-bbox="1175 1583 1300 1675">  <p data-bbox="1208 1692 1282 1730">豆腐</p> </div> <div data-bbox="646 1751 721 1850">  <p data-bbox="646 1860 721 1898">鸡蛋</p> </div> <div data-bbox="889 1751 980 1850">  <p data-bbox="862 1860 1008 1898">罐头花生</p> </div> <div data-bbox="1127 1751 1263 1850">  <p data-bbox="1166 1860 1240 1898">肉碎</p> </div>

食物种类	加入这些配料
<p>肉类及替代品</p>  <p>肉和禽类</p>  <p>海鲜</p>  <p>鱼</p>  <p>豆腐</p>	<p>增加能量含量</p>  <p>选择脂肪含量高的鱼类</p>  <p>与喜欢的淀粉一起食用</p>  <p>裹上面包屑/面粉</p>  <p>烹煮时加入更多的油*/黄油</p> <p>增加蛋白质含量</p>  <p>煮食前沾上鸡蛋/奶粉</p>
<p>蔬菜</p> 	<p>增加能量含量</p>  <p>奶油类沙拉酱</p>  <p>炸葱</p>  <p>健康的油类*</p>  <p>与坚果一起炒</p> <p>增加蛋白质含量</p>  <p>鱼 肉类 虾 豆腐</p>  <p>鸡蛋 芝士 鹰嘴豆泥</p>

食物种类	将这些配料加入
<p>淀粉类食物</p>  <p>粥</p>  <p>米饭</p>  <p>燕麦</p>  <p>面</p>	<p>增加能量含量</p>  <p>健康的油类*</p>  <p>额外肉汁/ 酱汁</p>  <p>蕃薯</p>  <p>南瓜</p> <p>增加蛋白质含量</p>  <p>鸡蛋</p>  <p>罐头沙丁鱼</p>  <p>罐头金枪鱼</p>  <p>鸡肉/ 肉碎</p>  <p>鱼</p>  <p>虾</p>  <p>豆腐</p>  <p>天贝 (Tempeh)</p>  <p>豆类, 例如豆泥糊 (Dhal)、扁豆</p>  <p>罐头花生</p>  <p>鲜奶/ 奶粉</p>  <p>肉松</p>

如果您患有某些需要调整饮食的疾病，例如糖尿病或慢性肾脏病，请咨询您的营养师。

*选择带有“健康选择标签”的健康食用油。
例如芝麻油、橄榄油、黄豆油、葵花籽油或菜籽油。



高热量高蛋白小吃

一些适合正餐之间食用的小吃：



芋泥



豆沙/坚果糊
(例如芝麻糊)



巧克力布丁



牛奶/豆奶蒸蛋布丁



豆花



杏仁果冻



冰淇淋



水果酸奶



芝士蛋糕



奶油蛋糕/松饼/杯子蛋糕



豆沙饼



坚果棒



加入牛奶、奶油或牛油
的薯泥



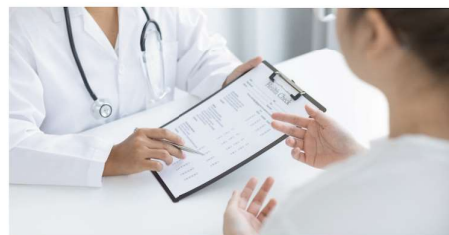
肉包或饺子



毛豆

定期检查您的体重。如果采用上述策略后体重仍在下降，您可以：

- 咨询医生或营养师
- 考虑饮用营养补充饮料，例如 Glucerna, Ensure, Resource Fruit Liquid, Fresubin 2kcal 等



轻松备餐的小贴士

- 提前准备大量饭菜并冷冻保存剩菜






- 在橱柜里储存方便食品，例如罐装汤、罐装金枪鱼、长保质期牛奶、燕麦和饼干



- 如果您不方便准备饭菜，可订购外卖服务



	高热量高蛋白的餐点建议
<p>早餐</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 用奶油和牛油炒鸡蛋 • 鸡蛋、金枪鱼美乃滋、烤豆三明治 • 加入全脂牛奶和坚果/瓜子的燕麦 • 印度鸡蛋煎饼配扁豆泥 • 椰浆饭 • 隆冬 (Lontong) • 经济米粉配鸡蛋和豆腐  <p>加1杯果汁/ 牛奶/ 豆奶/ 奶茶/ 奶咖啡/ 美禄</p>
<p>午餐/ 晚餐</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 加入鱼/ 肉碎/ 鸡蛋/ 豆腐和麻油的米饭、粥或面 • 印度烧饼 (Chapati), 多萨 (Thosai) 或印度蒸米浆糕 (Idli) 配上扁豆泥/ 咖喱鱼/ 咖喱鸡/ 咖喱羊肉 • 肉酱芝士意大利面 
<p>小吃 (每天2-3次)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 豆花 • 豆沙饼 • 搽上涂酱或夹着芝士的面包 • 奶油蛋糕 • 水果冰沙 • 酸奶 • 放上金枪鱼或芝士的饼干 • 肉包或饺子 • 糕点 • 1杯牛奶/ 豆奶/ 美禄 

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure