

如果仅靠饮食无法满足您的营养需求，您可能需要口服营养补充剂（提供大量营养元素和微量元素的液体或粉末）。它们大多可以在超市或药店的柜台买到。请咨询您的医生/营养师，了解最适合您的营养补充剂。

我可以从哪里了解更多信息？

如需咨询营养师，请拨打6357 8322 预约。您需要通过自己的医生要求转诊来向营养师咨询。

B2 诊所
陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>。
这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读
的内容有任何意见或疑问，请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院，2022年版权所有。截至2022年 5月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱

PECC-DIS-ED-2021-1088C-v1



营养与饮食科

滋补饮品



充分吸收液体中的营养

当您不想吃太多东西的时候，液体可能比固体食物更容易摄入。摄取足够的液体对保持身体水分非常重要。但是清淡的饮品（例如水、咖啡/茶即清淡的汤）几乎不含热量（卡路里）和蛋白质。它们只是填饱了您的肚子而没有提供足够的营养。因此，滋补饮品能够在水分之外提供额外的热量和蛋白质。

在以下情况中，滋补饮品非常有帮助：


- ✓ 体重过轻或不明原因的体重下降
- ✓ 由于身体医疗状况，需要更多的热量和蛋白质（例如癌症、伤口感染）
- ✓ 由于食欲不振或恶心，吃得很少
- ✓ 全面需求


下面的表格显示了一些滋补饮品的例子。

滋补饮品	高热量	高蛋白质
<p>牛奶</p>  <p>制作奶昔和冰沙的常见原料。也可以添加到咖啡、茶、麦芽和巧克力饮品中。选择全脂牛奶，不要选择低脂/脱脂牛奶，因为全脂牛奶热量较高。您可以在一杯全脂牛奶中添加2汤匙全脂奶粉来强化全脂牛奶。</p>	✓	✓
<p>豆浆</p>  <p>豆浆里蛋白质含量可与牛奶媲美。是那些素食主义者、乳糖不耐受者，或不喜欢牛奶味道的人们很好的替代选择。</p>	✓	✓
<p>燕麦奶、杏仁奶和米浆</p> <p>素食主义者、乳糖不耐受者，或不喜欢牛奶味道的人们的替代选择。</p>	✓	

滋补饮品	高热量	高蛋白质
酸奶饮品	✓	
奶油	✓	
麦芽饮品	✓	
巧克力饮品	✓	
三合一饮料	✓	
果蔬汁	✓	
含糖饮料，包括非低卡软饮、热量饮料和运动饮料	✓	
甜酒、糖浆和蜂蜜水	✓	

配方

奶昔	
配料	 <p>说明： 将所有配料混合均匀，直到顺滑。</p>
200 毫升全脂牛奶或豆浆	
1 汤匙全脂牛奶粉或豆浆粉	
1 勺冰淇淋	
<p>根据您的喜好，加入花生酱、巧克力/草莓糖浆，香草精或蜂蜜调味。如为了增加本地风味，可加入美禄（Milo®）/阿华田（Ovaltine®）/好立克（Horlicks®）粉。</p>	

水果奶昔	
配料	 <p>说明： 将所有配料混合均匀直到顺滑。</p>
100 毫升全脂牛奶或豆浆	
100 毫升全脂酸奶	
选择您喜欢的水果（例如香蕉、芒果或浆果）	
<p>根据您的喜好加入蜂蜜调味</p>	