

营养与饮食科

高能量或高蛋白饮食



摄入能量和蛋白质的重要性

我们需要能量来进行日常活动并保持体重。蛋白质是肌肉增长和组织修复所必须的成分，可以增强免疫力和肌肉，并使伤口更快愈合。

谁需要高能量、高蛋白的饮食？

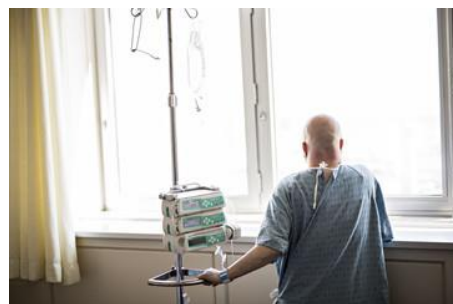
在以下情况中，高能量、高蛋白的饮食有助于满足您的营养需求：



食欲不振/口服摄入不足/
早饱*



不明原因的体重下降



营养需求增加（例如长期感染、多处伤口、癌症）

*早饱是指进食后很快就有饱腹感。

能量和蛋白质的来源

能量:



油脂
(例如橄榄油/菜籽油/芝麻油,
软人造黄油, 花生酱)

全脂乳制品
(例如牛奶、酸奶、奶酪)



糖、蜂蜜、果酱

果汁、三合一饮品及燕麦饮料



干果、坚果、薯片

甜品
(例如黑芝麻/山药酱, 冰淇淋、
巧克力和蛋糕)

能量和蛋白质的来源

蛋白质:



肉类和家禽



鱼肉



鸡蛋



乳制品（例如牛奶、酸奶、奶酪）



坚果、豆类（例如鹰嘴豆）

豆制品（例如豆浆、豆腐、豆豉）

增加能量和蛋白质摄入的方法

- ✓ 每天少食多餐并增加零食（目标是每天三次正餐，三次零食）
- ✓ 准备高能量和高蛋白质的即食零食及滋补饮品
- ✓ 提高食物和饮品的营养价值（强化）
- ✓ 食欲大振的时候吃一顿大餐
- ✓ 探讨如何解决导致食物摄入不足的原因（例如在食欲大振时大餐一顿）
- ✓ 考虑服用口服营养补充剂以增加营养的摄入量

食品强化

食品强化是在不加食用量的情况下，增加食物和饮品中能量和蛋白质含量的方法。以下是一些强化食物和饮品的示例：

粥/面	面包
<ul style="list-style-type: none">• 加入芝麻油、葱油或橄榄油• 加入鱼、肉、猪肉、豆腐和/或鸡蛋、花生罐头• 加入番薯和/或马铃薯	<ul style="list-style-type: none">• 涂上一层厚厚的黄油、人造黄油、咖喱酱、花生酱• 加入奶酪、鸡蛋和/或金枪鱼
燕麦	土豆泥
<ul style="list-style-type: none">• 加入鲜奶、炼乳、干果、坚果和/或蜂蜜	<ul style="list-style-type: none">• 加入橄榄油、黄油牛奶、奶粉、肉和/或奶酪
鸡肉/鱼肉/豆腐/鸡蛋	咖啡/茶/燕麦饮品（例如美禄（Milo [®] ）、好立克（Horlicks [®] ）
<ul style="list-style-type: none">• 选择油炸/煎等烹饪方式• 蒸鱼中加入额外的油（例如芝麻油）• 炒鸡蛋加入奶酪/牛奶/人造黄油	<ul style="list-style-type: none">• 加入牛奶/豆浆/奶粉• 加入冰淇淋、蜂蜜、糖和/或炼乳• 用水果、蜂蜜和牛奶/豆浆制作奶昔

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