



如果你食欲不振怎么办？ (What to do when you are not eating well)



如果食欲没有如正常的好、体重减轻（不经意的）或已经是体重过轻，一个高卡路里和高蛋白质的饮食会有帮助。

高卡路里的食物 (Foods high in calories) :

- 植物油
- 人造黄油
- 黄油
- 豆奶
- 干酪
- 奶油
- 乳类甜品
- 蛋糕
- 饼干
- 糕点
- 巧克力
- 咸饼干
- 蘸酱
- 即冲果味饮料
- 全脂牛/山羊/绵羊奶
- 坚果

高蛋白质的食物 (Foods high in protein) :

- 红肉
- 鸡肉
- 肉碎
- 鸡蛋
- 豆奶
- 豆腐
- 坚果
- 鱼
- 香肠
- 豆类
- 全脂牛/山羊/绵羊奶 豆奶
- 干酪
- 酸奶

多吃一点的方法 (Ways to eat more) :

- 每天吃三顿主餐并在两餐之间吃茶点
- 如果你一天只吃两顿主餐，就必须加吃茶点
- 每天额外多喝含乳饮料或果汁
- 煮食时额外多加油、人造黄油、酸奶油、干酪或奶粉
- 早餐谷类食物、甜品和汤内加奶油或奶粉
- 家中储存冷冻食品或罐头食物，为不想煮食的时候作准备
- 使用奶粉令牛奶的卡路里更高。以下为食谱...

健康饮食和晚年
(HEALTHY EATING AND AGEING)

资料单张5号
(Factsheet No 5)

将 1-2 汤匙的奶粉搅拌进一杯牛奶内

或

将 6 汤匙的奶粉搅拌进你的奶瓶内