

高能量高蛋白飲食 適合華人地區閱讀

High Energy High Protein Eating

高能量高蛋白的飲食在以下情況是有用的：

A High Energy, High Protein diet is useful when:

- 您沒有想要減肥，但體重卻減輕了
- 因食欲差、惡心或其他症狀造成進食量小
- 您對能量和蛋白質的需求量增加（例如手術後或患癌症）
- 您的體重不足

高能量高蛋白的食物包括：

High Energy, High Protein Foods include:

- 肉類、雞肉、魚和海鮮
- 乳製品（例如牛奶、乳酪、優酪乳）。還包括大豆和不含乳糖的替代品。請注意，牛奶的其他替代品（例如杏仁和米漿）含蛋白質較少
- 雞蛋
- 熟肉製品（例如火雞和火腿）
- 豆類，包括黃豆和小扁豆
- 堅果和種子
- 肉類替代品（例如豆腐、素食香腸）
- 營養補充品（包括Sustagen、Ensure和Resource等品牌）
- 雖然像人造黃油（margarine）、黃油、沙拉醬和油這樣的調味品不提供蛋白質，但都是優質的能量來源。

有助於增加或維持體重的實用小訣竅：

Practical tips to help increase or maintain your weight:

- 如果您食量不大，盡量少量多餐。每日以少量進餐六次為目標。
- 讓每一口食物都有營養：限制低能量食物的攝入，例如減肥食物和低熱量食物

高能量高蛋白飲食 適合華人地區閱讀

High Energy High Protein Eating

- 把喝茶、咖啡或水改成喝能夠提供能量和蛋白質的液體，例如牛奶、果汁或甜果汁飲料
- 吃水果和蔬菜作為高能量高蛋白飲食的一部分。例如，水果搭配牛奶蛋糊或蔬菜搭配乳酪醬。
- 把您喜歡的食物存放在冰箱或碗櫃裡
- 準備好即食餐或零食，在您不想準備食物的時候可以很方便地食用準備食物（請參考第3頁的主意）。
- 您喜歡的食物盡量多準備一些，然後再分成小份冷凍起來。

關於讓每一口食物都有營養的小訣竅

Tips for Making Every Bite Count

膳食:

Meals:

- 把肉類、雞肉、魚、蛋、豆類或豆腐作為主餐（包括炒、湯、燉和烘焙）
- 在麵和粥裡加入肉或蛋
- 在清湯裡加入蛋類以增加營養
- 在穀類食物、奶油蛋羹或甜食上撒一些牛奶粉、Sustagen份或Ensure粉。人們可能更喜歡土豆泥和奶油湯中性的味道。
- 煮粥、燉湯、製作甜點和飲品時用全脂牛奶代替水。
- 在烹調肉和蔬菜時加入額外的油或黃油/人造黃油
- 把肉剁碎，用額外的油煎炸
- 在菜和肉裡用肉汁或奶油醬
- 磨碎乳酪，或在義大利麵或蔬菜裡用奶油醬
- 把煮的米飯換成炒飯
- 在沙拉裡加入以油和蛋黃醬為主的調料
- 在炒菜或甜點中加入堅果（包括類似亞麻籽、葵花籽、杏仁的地面堅果）
- 在早餐的穀類食物裡加入蜂蜜、糖、水果乾或堅果(包括類似亞麻籽、葵花籽、杏仁的地面堅果)
- 嘗試以下幾道菜（含有豐富的能量和蛋白質）
 - 肉/雞肉/魚/海鮮點心，餛飩或餃子
 - 鴨肉煎餅
 - 在麵或炒飯裡加入額外的肉/雞肉/鴨肉/魚和蛋
 - 饅頭（加入肉或牛奶蛋糊）
 - 餃子湯

高能量高蛋白飲食 適合華人地區閱讀

High Energy High Protein Eating

強化奶食譜

Enriched Milk Recipe

- 將一升全脂牛奶倒入瓶中，加入4勺普通奶粉（或Sustagen奶粉或Ensure奶粉）。請攪拌均勻。
- 把這種強化奶放入冰箱，在飲品、湯、粥、穀類食物、甜食、烘焙食品、茶、咖啡或美祿裡代替牛奶。

零食或開胃菜：

Snacks - Savoury:

- 冷盤（例如火腿、雞肉、火雞）
- 粥裡加入額外的蛋
- 豬肉包
- 餛飩、點心、餃子
- 罐頭魚或雞
- 乳酪、餡餅和薄餅乾
- 奶油蘸醬（例如火式洋蔥、豆泥、優酪乳黃瓜）
- 堅果和種子
- 水煮蛋
- 罐裝義大利麵或什錦豆、烘豆
- 薄餅乾或玉米片搭配乳酪或蘸醬

零食或甜味：

Snacks - Sweet:

- 原味或調味優酪乳
- 調味牛奶、奶昔、濃奶茶或水果冰沙
- 珍珠奶茶（以牛奶為主）或奶茶
- 在奶昔裡加入優酪乳、冰淇淋或奶粉。加入水果、美祿或各種澆頭以增加口味
- 冰淇淋，牛奶蛋糊
- 市場上出售的奶製品甜點（例如，果味布丁、慕斯、奶油米飯、法式燉飯、焦糖布丁）
- 水果乾
- 有糖漿的罐頭水果
- 蛋糕、小松餅、食物片
- 曲奇和餅乾

高能量高蛋白飲食 適合華人地區閱讀

High Energy High Protein Eating

- 加了人造黃油或黃油、果醬、蜂蜜、花生醬的鬆脆餅、小圓餅或葡萄乾烤麵包
- 蘸巧克力的水果

心臟健康和糖尿病

Healthy Hearts and Diabetes

如果您患有心臟病，並且擔心高能量高蛋白飲食會對心臟健康造成影響，可以參考以下的建議：

- 使用更健康的油，像橄欖油、菜籽油、紅花油和葵花籽油
- 在烹飪之前，把肉上能看見的脂肪切掉，雞肉去皮
- 使用人造黃油、牛油果、鷹嘴豆或低脂乳酪作為抹料代替黃油
- 在三明治和沙拉裡加入牛油果
- 食用生堅果或種子作為零食，或在做飯時加入它們。
- 在調製強化奶時，用脫脂奶粉和低脂牛奶混合，不用全脂產品。

如果您患有糖尿病，並且擔心高能量高蛋白飲食會對血糖造成影響，請諮詢您的營養師。

口譯服務

Interpreter Services

如果您在理解英語或用英語交流方面需要幫助，可以為您安排專業口譯。您可以有一名家人或朋友在場，但所有關於治療的交談都應該通過專業口譯進行。

口譯服務是免費並且保密的。

如果沒有為您安排口譯，您有權要求安排。工作人員將會為您預約一名口譯員。

如果您需要用口譯員與我們聯絡，請致電全國翻譯與口譯服務處 (TIS)，號碼是131 450。

高能量高蛋白飲食 適合華人地區閱讀

High Energy High Protein Eating

保存每週的體重記錄，可以知道這些改變是否有效

Keep a weekly weight record to check if these changes are working:

日期	體重

健康體重範圍或 體重目標	
-----------------	--

名字： _____

營養師： _____

日期： _____

This resource was developed by the Department of Nutrition and Dietetics, Prince of Wales Hospital. Funding for translations provided by the Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District.

Acknowledgements: Dietitian's Association of Australia, Qld Government, and NMHRC.