

高能量高蛋白饮食 适合华人地区阅读

High Energy High Protein Eating

高能量高蛋白的饮食在以下情况是有用的：

A High Energy, High Protein diet is useful when:

- 您没有想要减肥，但体重却减轻了
- 因食欲差、恶心或其他症状造成进食量小
- 您对能量和蛋白质的需求量增加（例如手术后或患癌症）
- 您的体重不足

高能量高蛋白的食物包括：

High Energy, High Protein Foods include:

- 肉类、鸡肉、鱼和海鲜
- 乳制品（例如牛奶、奶酪、酸奶）。还包括大豆和不含乳糖的替代品。请注意，牛奶的其他替代品（例如杏仁和米浆）含蛋白质较少
- 鸡蛋
- 熟肉制品（例如火鸡和火腿）
- 豆类，包括黄豆和小扁豆
- 坚果和种子
- 肉类替代品（例如豆腐、素食香肠）
- 营养补充品（包括Sustagen、Ensure 和 Resource等品牌）
- 虽然像人造黄油（margarine）、黄油、色拉酱和油这样的调味品不提供蛋白质，但都是优质的能量来源。

有助于增加或维持体重的实用小诀窍：

Practical tips to help increase or maintain your weight:

- 如果您食量不大，尽量少量多餐。每日以少量进餐六次为目标。
- 让每一口食物都有营养：限制低能量食物的摄入，例如减肥食物和低热量食物

高能量高蛋白饮食 适合华人地区阅读

High Energy High Protein Eating

- 把喝茶、咖啡或水改成喝能够提供能量和蛋白质的液体，例如牛奶、果汁或甜果汁饮料
- 吃水果和蔬菜作为高能量高蛋白饮食的一部分。例如，水果搭配牛奶蛋糊或蔬菜搭配奶酪酱。
- 把您喜欢的食物存放在冰箱或碗柜里
- 准备好即食餐或零食，在您不想准备食物的时候可以很方便地食用准备食物（请参考第3页的主意）。
- 您喜欢的食物尽量多准备一些，然后再分成小份冷冻起来。

关于让每一口食物都有营养的小诀窍

Tips for Making Every Bite Count

膳食:

Meals:

- 把肉类、鸡肉、鱼、蛋、豆类或豆腐作为主餐（包括炒、汤、炖和烘焙）
- 在面和粥里加入肉或蛋
- 在清汤里加入蛋类以增加营养
- 在谷类食物、奶油蛋羹或甜食上撒一些牛奶粉、Sustagen份或Ensure粉。人们可能更喜欢土豆泥和奶油汤中性的味道。
- 煮粥、炖汤、制作甜点和饮品时用全脂牛奶代替水。
- 在烹调肉和蔬菜时加入额外的油或黄油/人造黄油
- 把肉剁碎，用额外的油煎炸
- 在菜和肉里用肉汁或奶油酱
- 磨碎奶酪，或在意大利面或蔬菜里用奶油酱
- 把煮的米饭换成炒饭
- 在色拉里加入以油和蛋黄酱为主的调料
- 在炒菜或甜点中加入坚果（包括类似亚麻籽、葵花籽、杏仁的地面坚果）
- 在早餐的谷类食物里加入蜂蜜、糖、水果干或坚果(包括类似亚麻籽、葵花籽、杏仁的地面坚果)
- 尝试以下几道菜（含有丰富的能量和蛋白质）
 - 肉/鸡肉/鱼/海鲜点心，馄饨或饺子
 - 鸭肉煎饼
 - 在面或炒饭里加入额外的肉/鸡肉/鸭肉/鱼和蛋
 - 馒头（加入肉或牛奶蛋糊）
 - 饺子汤

高能量高蛋白饮食 适合华人地区阅读

High Energy High Protein Eating

强化奶食谱

Enriched Milk Recipe

- 将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）。请搅拌均匀。
- 把这种强化奶放入冰箱，在饮品、汤、粥、谷类食物、甜食、烘焙食品、茶、咖啡或美禄里代替牛奶。

零食或开胃菜：

Snacks - Savoury:

- 冷盘（例如火腿、鸡肉、火鸡）
- 粥里加入额外的蛋
- 猪肉包
- 馄饨、点心、饺子
- 罐头鱼或鸡
- 奶酪、馅饼和薄饼干
- 奶油蘸酱（例如法式洋葱、豆泥、酸奶黄瓜）
- 坚果和种子
- 水煮蛋
- 罐装意大利面或什锦豆、烘豆
- 薄饼干或玉米片搭配奶酪或蘸酱

零食或甜味：

Snacks - Sweet:

- 原味或调味酸奶
- 调味牛奶、奶昔、浓奶茶或水果冰沙
- 珍珠奶茶（以牛奶为主）或奶茶
- 在奶昔里加入酸奶、冰淇淋或奶粉。加入水果、美禄或各种浇头以增加口味
- 冰淇淋，牛奶蛋糊
- 市场上出售的奶制品甜点（例如，果味布丁、慕斯、奶油米饭、法式炖饭、焦糖布丁）
- 水果干
- 有糖浆的罐头水果
- 蛋糕、小松饼、食物片
- 曲奇和饼干

高能量高蛋白饮食 适合华人地区阅读

High Energy High Protein Eating

- 加了人造黄油或黄油、果酱、蜂蜜、花生酱的松脆饼、小圆饼或葡萄干烤面包
- 蘸巧克力的水果

心脏健康和糖尿病

Healthy Hearts and Diabetes

如果您患有心脏病，并且担心高能量高蛋白饮食会对心脏健康造成影响，可以参考以下的建议：

- 使用更健康的油，像橄榄油、菜籽油、红花油和葵花籽油
- 在烹饪之前，把肉上能看见的脂肪切掉，鸡肉去皮
- 使用人造黄油、牛油果、鹰嘴豆或低脂奶酪作为抹料代替黄油
- 在三明治和色拉里加入牛油果
- 食用生坚果或种子作为零食，或在做饭时加入它们。
- 在调制强化奶时，用脱脂奶粉和低脂牛奶混合，不用全脂产品。

如果您患有糖尿病，并且担心高能量高蛋白饮食会对血糖造成影响，请咨询您的营养师。

口译服务

Interpreter Services

如果您在理解英语或用英语交流方面需要帮助，可以为您安排专业口译。您可以有一名家人或朋友在场，但所有关于治疗的交谈都应该通过专业口译进行。

口译服务是免费并且保密的。

如果没有为您安排口译，您有权要求安排。工作人员将会为您预约一名口译员。

如果您需要用口译员与我们联系，请致电全国翻译与口译服务处 (TIS)，号码是131 450。

高能量高蛋白饮食 适合华人地区阅读

High Energy High Protein Eating

保存每周的体重记录，可以知道这些改变是否有效

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

日期	体重

健康体重范围或 体重目标	
-----------------	--

名字： _____

营养师： _____

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.