



高蛋白质的饮食方法

饮食的原理

当我们体内缺乏或需要更多的蛋白质时，我们就应该从饮食中摄取更多高蛋白质的食物，以避免营养不良。

含有高蛋白质的食物有：

1. 牛奶和乳制品

牛奶可以这样饮用或加入美绿或其他饮料。您也可以加入麦片里。乳酪 (cheddar) 可以加入三文治或饼干。其他食物包括冰淇淋，酸奶和乳蛋糕点心，如 crème caramel 也含有蛋白质。

2. 肉类和鸡蛋

每一餐都应该含有一份高蛋白质的食物。例如：肉，肝，鸡肉，鸭肉，鱼肉，海鲜或鸡蛋。

3. 植物的蛋白质

豆类食品包括豆腐，豆干，干豆，豌豆，黄豆，扁豆和绿豆都含有高蛋白。绿豆或红豆汤是个高蛋白质的甜品。坚果，种子，花生酱和咖椰也属于高蛋白食品。

4. 营养补助品 (Supplements)

蛋白质粉可以在药房找到。例如：Resource Beneprotein, Propass or Myotein。您可以把它加入食物或饮料里来增加蛋白质。其他含有卡路里，维生素，矿物的高蛋白质补助品也可在药房购买。例如：Ensure, Enercal Plus, Complan, Isocal。

**如有任何问题，请联络您的饮食学家。*

饮食学家：_____

电话：6394 1646



饮食计划



每日 _____ 蛋白质

每日 _____ 卡路里

早餐： _____ 份水果或 _____ 不加糖果汁
.....am _____ 全麦面包或 _____ 谷类或 _____
_____ 面包油或花生酱或果酱
_____ 鸡蛋或 _____ 乳酪或 _____
_____ 牛奶(全脂肪/低脂肪/无脂肪)

上午茶：饮料 _____

.....am 点心 _____

午餐： _____ 碗饭/面或 _____ 粥或 _____ 印度全麦烧饼干或 _____
.....pm _____ 瘦肉/鱼/鸡肉类或 _____ 印度豆或 _____ 豆干/豆腐或
_____ 蔬菜
_____ 水果
_____ 茶匙 油

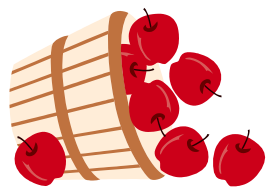
下午茶：饮料 _____

.....pm 点心 _____

晚餐： _____ 碗饭/面或 _____ 粥或 _____ 印度全麦烧饼干或 _____
.....pm _____ 瘦肉/鱼/鸡肉类或 _____ 印度豆或 _____ 豆干/豆腐 或
_____ 蔬菜
_____ 水果
_____ 茶匙 油

夜宵： 饮料 _____

.....pm 点心 _____



摘要： _____

日期： _____

