

# 高蛋白高熱量飲食

## 什麼是高蛋白高熱量飲食？

提供營養不良的病人充足熱量與營養素，使其恢復至良好營養狀態。

## 適用對象：

- 蛋白質熱量營養不良者。
- 嚴重灼傷、創傷患者。
- 高代謝異化狀況者。
- 神經性厭食症者。

## 飲食原則：

- 少量多餐，可以高蛋白質及高熱量的食物或商業配方供應。
- 高生理價值的蛋白質，如蛋、牛奶、肉類、家禽、黃豆製品等，至少應占每日蛋白質總量的一半以上。
- 製備食物時可以用葡萄糖聚合體，如：糖飴、粉飴等，來取代蔗糖，因其甜度可增加患者的接受性，進而提高熱量攝取。
- 避免攝取過多動物性油脂及膽固醇含量高的食物，如：豬油、內臟類。
- 遵照醫生指示補充適量維生素或礦物質。

