

高蛋白飲食

定義

高蛋白飲食即每人每天飲食中所須蛋白質的含量較普通正常飲食為高，約每公斤體重 1.5~2.0 公克須配合高熱量飲食，熱量中 12—23mg 為動物性蛋白質較理想。

目的

1. 提供因蛋白質熱量攝取不足的患者足夠的營養，使其恢復至正常的營養狀態
2. 預防某些疾病在一般營養供給時所造成的體重減輕及組織耗損。

適用症狀

1. 蛋白質熱量營養不良者。
2. 神經性厭食症者。
3. 嚴重灼傷、創傷患者。
4. 新陳代謝亢進或高分解代謝期。
5. 外科手術前、後。
6. 惡病質。
7. 感染。

飲食原則

1. 採循序漸進的方式，避免再餵食症候群。
2. 少量多餐。可以食用體積小但高白蛋白及高热量的食物。
3. 高生理價值的蛋白質（如：蛋、牛奶、肉類、黃豆及豆製品等）至少應佔每日蛋白質總量的一半以上，其餘的植物性蛋白質可選用黃豆及其製品來供給。
4. 製備食物時可以葡萄糖或葡萄糖聚合物來取代蔗糖，因其甜度低可增加患者的接受性，進而提高熱量的攝取。
5. 避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇高的食物。
6. 遵醫囑補充維生素。

各類富於高蛋白質的食物如下：

食物類別	含蛋白質量	食物種類及份量
奶類	8 公克	鮮奶 1 杯，全脂奶粉 4 湯匙，脫脂奶粉 3 湯匙，高蛋白質奶粉（含蛋白質量看標示）
蛋類	7 公克	雞蛋、鴨蛋（每個約 50 公克重）等
肉類	7 公克	豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨肉 1 兩，肉類加工品：肉鬆 15 公克，肉干 12 兩，各種魚類、海產類 1 兩
豆類	7 公克	黃豆（熟）半杯，花生 1 兩；豆製品如：豆腐一塊（四小格）豆干三小塊，素雞 60 公克，麵筋 40 公克，百頁結 4 個
其他		綠藻、酵母粉

高蛋白、高熱量的點心、飲料 如下：

	名稱	材料	作法
1	牛奶蒸蛋	全脂奶粉 6 湯匙 雞蛋 1 個	1. 奶粉和蛋加水 1 碗打勻 2. 放電鍋蒸熟即可
2	豆漿蒸蛋	豆漿 1 1/2 碗 蛋 1 個	作法同上
3	豆漿泡奶粉	豆漿 1 1/2 漿 全脂奶粉 2 湯匙 糖 2 湯匙	1. 豆漿加熱 2. 加入奶粉及糖調勻即可
4	牛奶沖蛋	全脂奶粉 6 湯匙 蛋 1 個 糖 2 湯匙	1. 奶粉加蛋及糖調勻 2. 用開水沖泡即可
5	牛奶凍	阿華田 1 湯匙 全脂奶粉 2 湯匙 太白粉 1 湯匙 蛋 1/2 個 糖 2 湯匙	1. 將材料混合調勻，加水 1 1/2 碗 2. 用小火煮熟使變稠 3. 冷卻後，放冰箱，冷食
6	牛奶麥精片	全脂奶粉 4 湯匙 麥精片 2 湯匙 蛋 1 個 糖 2 湯匙	1. 將材料調勻 2. 用開水沖泡或小火煮熟即可
7	三明治	吐司 2 片（或麵包 1 個） 蛋 1 個 奶油些許（或美乃滋 2 湯匙） 火腿 1 片（或肉鬆 2 湯匙）	1. 吐司（或可烤熱）塗上奶油（或美乃滋）（果醬） 2. 夾蛋皮（或煎蛋）及火腿（或肉鬆）
8	木瓜牛奶汁	木瓜 100 公分 奶粉（或奶水） 3 湯匙 糖 2 湯匙	1. 奶粉加溫開水 1 碗調好 2. 木瓜去皮切小塊，置於果汁機中加調好奶粉（或奶水）及開水 1/2 碗，轉拌勻即可